ప్రకృతి వైద్య విధానము

(సహజ సాత్విక వైద్య విధానము)

P 1 (1)

REFERENCE BOOK
NOT FOR ISSUE

గ్రంధకర్త

ఆచార్య ప్రకృతి శర్మ

1987

పరిశోధనాత్మక ఆరోగ్య భాగ్య గ్రంధము

ప్రచురణకర్త

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు విజయవాడ-1.

మూల్యము పదిరూపాయలు

ప్రకృతి వైద్య విధానము

విషయసూచిక

1. పరిచయము
2. ... 2
.. అమ్మకు నమస్కారము ... 3
3. ప్రకృతి వైద్య విశిష్టత .. 4
4. సంస్కర్తలు 7
5. ఆదర్శము ... 8
6 ప్రకృతి వైద్యవిధానము—ఆరోగ్యము 9
7. ప్రకృతి ధర్మము . 9
8. ప్రకృతి వైద్యము . 10
9. ఆయుర్వేద పరిభాష 11
10 ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞానము . 12
11. వికృతి వైద్య విజ్ఞానము . 12
12. ప్రకృతి వైద్య మూలసిద్ధాంతములు 14
13. ప్రకృతి వైద్య విశిష్టత ... 20
14. జల చికిత్స .. 25
15. దినచర్య-కాలజ్ఞానము . 29
16. సంధ్యా వందనము . 31
17. నేటి ఆరోగ్య విద్యాలయముల స్థితిగతులు . 32
18. దినచర్య క్రమము .35
19. ఆహార చికిత్స 38
20. ఆహార సంస్కరణలు . .44
21. పృథ్వీధాతు చికిత్స . ..50
22. సూర్యతేజో చికిత్సలు .57
23. సూర్యకాంతిలోని వర్ణచికిత్సలు . 59
24. వాయు మహాభూత చికిత్స ...61

25. వాయువులు వాని కార్యనిర్వహణలు 62

26. ఆకాశతత్వ చికిత్సలు .64

27. ఆతురస్వభావము- స్థితిగతులు ౬

28. రోగ విజ్ఞానము .. 60

29. రోగములు . .61

30. తరుణ వ్యాధులలో ముఖ్యమైనవి . 70

31. కాలిక (దీర్ఘ) వ్యాధులు 70

32. వ్యాధులు వానిపేర్లలో తికమకలు ...74

33. రోగముల సహజ నామములు 77

34 ప్రకృతివైద్య చికిత్సా విధానము 81

35. ప్రకృతి గృహ వైద్యము .. 81

36. దీర్ఘరోగులకు ప్రకృతి చికిత్సలు . 88

37. రోగాద్వైతము- చికిత్స ద్వైతము . . .92

38. ప్రకృతి వైద్య ఉపచార పద్ధతులు 93

39. మర్దన చికిత్స . ..94

40. ఉపవాస చికిత్స 105

41. మౌన చికిత్స 112

42. సంగీత చికిత్స 113

43. నృత్య చికిత్స .. 11

44 విశ్రమణ చికిత్స . .,115

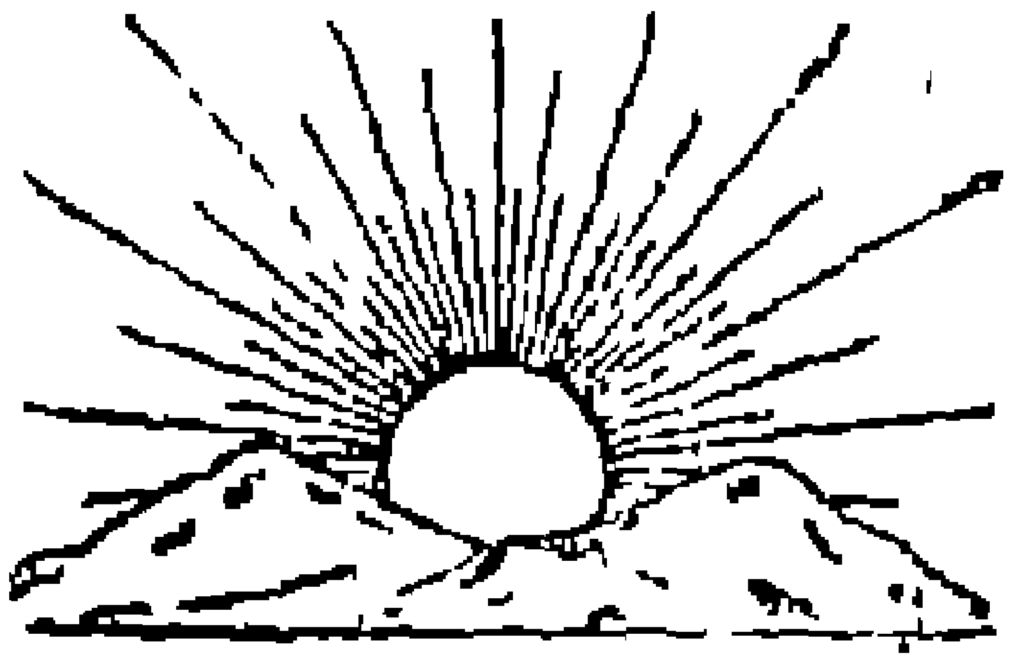
45. సత్సంగ చికిత్స 118

46. గ్రంథకర్త పరిచయము ... 119

ప్రకృతివైద్య యోగ ఆరోగ్య గ్రంథమాల

ప్రకృతివైద్య విధానము

(రోగనిరోధక, రోగనివారక ప్రతిభగల విశ్వజనీన, సహజవైద్య విధానము)



గ్రంథకర్త

ఆదినారాయణశర్మ [ఆచార్య ప్రకృతి శర్మ]

ఆరోగ్య నిర్మాణ కార్యకర్త [ప్రకృతి వైద్యుడు]

1987

ప్రచురణకర్త.

ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు (స్థాపితం 1919సం॥)

కాటూరివారివీధి, విజయవాడ-520 001.

గ్రంథ మూల్యము *** పది రూపాయలు

ప్రకృతి వైద్య విధానము

పరిచయము

ఇది సకల వైద్య విధానములకు మాతృక. మన జాతిపిత గాంధీమహాత్ముడు వరించి తరించిన విశ్వజనీన సహజ వైద్య విధానము ఇది.

జగన్మాతయగు ప్రకృతి అనంత ప్రతిభాసంపన్నమైన ఆదిపరాశక్తి

ఆమె భువనైక మోహిని అమృతమయి
అనంత విశ్వవిహారిణి శాంతమూర్తి
ఆమె లోకైక పావని ఆమెవంటి
అందముల రాణిలేదు బ్రహ్మాండమందు. 1

ఆమె మానస కమలాకరాంతమున
జలజమై తేలు ఈ చరాచర జగత్తు
ఆమె నిట్టూర్పులో పరమాణు లట్లు
కరగి నీరౌను మేరు మందరము లెన్నో. 2

ఆమె కడకంటి చూపులో అనవరతము
కాపురము సేయు దివిజ గంగాభవాని
ఆమె చిరునవ్వు తళుకులో అహరహమ్ము
నవ్వుకొనుచుండు వంద నందన వనాలు. 3

వాలి భానుడు పసిడి హస్తాలతోడ
పసుపు పారాణి నిడు ఆమె పాదమ్ములకు
ఆదయామయి విశ్వ విహారమందు
ప్రతి పదమ్మును కోటిస్వర్గాల పెట్టు. 4

పైనాల్గు గీతాలలో సహజ కవి కరుణశ్రీ జంధ్యాల పాపయ్యశాస్త్రిగారు ప్రకృతి మాతను వర్ణించారు.

ఆమె భక్తులు అనేకులు ఆమెను భక్తితో అనుక్షణము సంస్మరిస్తూ, సంబోధిస్తూ, ఆమెకు నమస్కరిస్తూ, తరిస్తూ ఉంటారు.

అమ్మకు నమస్కారము

అయీ ఆనందవల్లీ అమృతకరతలీ ఆదిశక్తీ పరాయీ మాయీ
మాయాస్వరూపీ స్ఫటికమణిమయీ మాతంగీ షడంగీ
జ్ఞానీ జ్ఞానస్వరూపీ నలినపరిమళీ నాద ఓంకారరూపీ
యోగీ యోగాసనస్థా భువనవశకరీ సౌందరీ ఐం నమస్తే.

పూర్వకాలములో ఇటువంటి సంస్మరణలతో భక్తులు ఆనంద భరితులై అరిషడ్వర్గముల (కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సర)వశులు కాకుండా స్థిత ప్రజ్ఞులై ఆయురారోగ్య బల సంపదలతో నిరోగులై వర్ధిల్లు చుండెడి వారు. అట్టి వారే మన పితరులగు ఋషులు. వారి సత్సాంప్రదాయములే మనకు రాచబాటలు.

ప్రకృతి మాత సర్వతంత్ర స్వతంత్ర.
(సృష్టి, స్థితి, సంహారక, ఆవిర్భావ, అంతర్ధాన, మహాశక్తిసంపన్నఆమె.)
ఒప్పులు చేసేవారు ఆమె రక్షణకు అర్హులు.
తప్పులు చేసేవారు ఆమె శిక్షలకు పాత్రులు

మహా మహిమాన్వితమైనది ఆమె సర్వజ్ఞ పీఠము. ఆమె రక్షణ, శిక్షణ, ఓర్పు, తీర్పు, అమోఘ ప్రజ్ఞా సంపన్నములు. అందరికీ అనుసరణీయములు. ఆమె హరి హరులకు అధి దేవత. ఆమె జగద్విఖ్యాత వైద్య విద్యా విశారద. లౌకిక వైద్యులుగా వ్యవహరింపబడు చిల్లర మల్లర వైద్యులు, వారి సహాయకులు, అందరూ ఆమె శిష్యకోటిలోనివారే. వారు ఉపచారకులు మాత్రమే. రోగాన్ని కుదర్చగలిగిన మహాశక్తి, స్వరూపిణి ఆమే.

గాయిత్రీ సావిత్రీ సరస్వతీ స్వరూపిణి, సువిశాల విశ్వవిద్యాలయ అధిష్ఠాన దేవత యగు ఆమె ప్రథమ వందనీయురాలు

ఆమె పాఠశాలనే కొందరు విశ్వవిద్యాలయమని పిలుస్తూ దానికి తామే అధిపతులమని చెప్పుకొంటున్నారు. ఆమెను సంస్మరించే ప్రజ్ఞగల

ధర్మము మాత్రమే లౌకికముగ అధిపతులుగ నుండ తగుదురు. అట్టివారు ఆమె ధర్మ మాత్రములను అనుసరించినంతకాలమే క్షేమముగ నుందురు.

ప్రకృతి రంగమె నిజమైన పాఠశాల
మూల వాస్తవ తత్వము బోధ్య వస్తువు
అఖిల వస్తుగణమ్ము పాధ్యాయరమ్ము
అర్హ శిష్యులు స్వస్వరూపాప్తి పరులు.

ప్రకృతి వైద్య విశిష్టత

అన్నిరకముల వైద్య విధానములకు, ఆరోగ్య జీవన శాస్త్రములకు మాతృక ప్రకృతి వైద్యమే. ఇది అనాదికాలంనుండి జీవులచే సహజముగ అనుసరింపబడుచున్న ధార్మిక జీవన శాస్త్రము, వైద్య శాస్త్రము, ఆరోగ్య శాస్త్రము కూడాను. నాగరికతతో పాటు కాలానుగుణముగా అనేక రకముల వైద్య పద్ధతులు ఈ మహావృక్షమునకు శాఖలుగా వెలిసి విస్తరిల్లి వివిధ ప్రవృత్తులుగల ప్రజలకు సేవ చేయుచున్నవి. వీని అన్నింటి ఆదర్శము

"అనాయాసేన మరణమ్ వినా దైన్యేన జీవనమ్."

అయితే ఆచరణ స్థాయిలో మాత్రము వివిధ రకముల వైద్య విధానములలో సాత్విక, రాజస, తామస ప్రభావములు చోటు చేసికొని తమ విభిన్నత్వమును ప్రదర్శించుచున్నవి.

మానవుల జీవితాన్ని పుష్పములతో పోల్చిన కవులు అనేకులు గలరు. అందొక రగు కరుణశ్రీ జంధ్యాల పాపయ్యశాస్త్రిగారు వ్రాసిన పద్యమిది:

ఆయువు కల్గు నాల్గు గడియల్ కని పెంచిన తీవతల్లి
జాతీయత దిద్దితీర్తుము తదీయ కరమ్ములలోన స్వేచ్ఛపై
న,, ఊయలలూగుచున్ మరియు చందము ఆయువు తీరినంతనే
హాయిగ కన్ను మూసెదము ఆయమ చల్లని కాలి వ్రేళ్లపై.

రోగములు (అధి, వ్యాధి) రాకుండా ఆనందానుభూతులతో ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుటకును ఆయుర్దాయము ముగియగానే విశ్రాంతి వంటిదగు అనాయాసమరణము నొందుటకును ప్రకృతి ధర్మాను వర్తనమే, (ప్రకృతిమాత రూపొందించిన ధార్మిక నియమ నిబంధనలే) ఆధార భూతములు. అథర్వసూత్ర విజ్ఞానమే ప్రకృతి వైద్య విధానముగ రూపు దిద్దుకొన్నది. ఈ వైద్యము సృష్టి ఆదినుండి సకల జీవుల మనుగడకు ఆధార భూతమై యున్నది. ఈ ప్రకృతి ధర్మపథము ఆంగ్లభాషలో నేచరోపతి అని నేచర్స్ పాత్ అని నేచర్స్ క్యూర్ అని, హిందీలో నిసర్గోపచార్ అని పిలువ బడుచున్నది.

సహజముగ ఈ వైద్యము దేశ, కాల, వ్యక్తి, ప్రకృతుల (స్వభావముల) ననుసరించి తరచు మారుచుండును.

ఈ శతాబ్దములో ఆంధ్ర ప్రాంతమున 1019 సంవత్సరము నుండి ఈ వైద్య ప్రచారము చురుకుగా సాగుచున్నది.

ఈ వైద్య సంబంధమైన పత్రికలు, గ్రంథములు విరివిగా ప్రచురింప బడుచున్నవి. పరిషత్తులు, ఆశ్రమములు, చికిత్సాలయములు, సంఘములు, వ్యక్తులు వీనికి సుందరరూప కల్పన చేసి పోషించుట జరుగు చున్నది. ఇది ప్రజా చైతన్యము గల జాతీయోద్యమముగా గుర్తింప బడుచున్నది. అయితే రాజకీయవాదుల ప్రభుత్వములచేత ఇది సరిగా ఆదరింప బడుటలేదు అది వారి రాజకీయ ఇష్టము, లౌకిక యోగ్యతల ననుసరించి మాత్రము గుర్తింప బడుచున్నది సాత్విక ప్రధానులగు వ్యక్తులచేతనే ఇది సక్రమముగా ఆదరింప బడుచున్నది.

జాతిపిత మహాత్మాగాంధీ దీనిని ఆరాధించి ధన్యులైనారు. జాతీయ ఆరోగ్య దృక్పథముగల, పలువురు పౌరులు ప్రకృతి వైద్య సుగంధ కుసుమమును గౌరవించుచున్నారు. గురుకుల ఆశ్రమముల ద్వారానే ఈ వైద్యవిద్య బాగా రాణించగలదు. సామాజిక స్పృహ, పరిశోధనాత్మక దృక్పథము, సమన్వయాత్మక ప్రతిభగల్గిన ప్రకృతి ధర్మ జీవన పథగాములు అమృతధారలు ఒట్టి దివ్యజీవనమును సాగించుచూ బోధించవలసి యున్నారు. అమ్మ వద్ద అపారమైన సకల సంపదలు కలవు.

విజ్ఞులు ప్రకృతి వనరులను, మానవ వనరులను సన్నిహితపరచి జాతీయ జీవన వికాసమునకు సామరస్య ప్రతిభాసమన్విత ధార్మిక కృషి చేయుటకు దీక్ష వహించవలసిన తగిన సమయమిది.

దేశ కాల వ్యక్తి ప్రకృతులను గమనిస్తుంటే 2000 సంవత్సరము లోగా మానవుల ఆరోగ్య జీవనస్థాయి పెరగటమో లేక మారణా యుధములకు అనేకులు బలి కావటమో జరుగవలసిన వినూత్న అత్యయిక పరిస్థితులు 1987 సంవత్సరము నుండి రానున్నవని ఇది యుగ సంధి కాలము అని అంటున్నారు త్రికాలజ్ఞులు. కలియుగము మారి కృతయుగము రానున్నదట. (ప్రళయము రావచ్చు రాక పోవచ్చు) అంతా అమ్మ అనుగ్రహమే కదా! అని అంతా మనమంచికే కదా అని అనుకుని సమచిత్తముతోను సర్వసమర్పణ బుద్ధితోను జీవించువారే స్థితప్రజ్ఞులు. అట్టివారే నిజమైన సంస్కర్తలు.

సంస్కర్తలు

శ్రీ స్వామి రామతీర్థ (పరమ హంస) సంస్కర్తలు కావలెనని తమ తత్త్వజ్ఞాన గ్రంథములలో ఈ క్రింది విధముగ చైతన్య ప్రదమగు ప్రకటన చేసి యున్నారు. అది కొందరికి నచ్చవచ్చు మరికొందరికి నచ్చకపోవచ్చు. అది ముఖ్యముగా నచ్చనివారు కుటిల రాజకీయ ముఠా కక్షల ప్రోత్సాహకులు అని, వారు అన్నింటిలోను ప్రజాస్వామ్యపు ముసుగుతో పోటీలు పడుతూనే జీవిద్దామనుకుంటారు అని రాజకీయ వేత్తలు చెప్పుతూ యుంటారు.

కావలెను ! సంస్కర్తలు కావలెను !!

ఇతరులనే సంస్కరింప నెంచు యోధులుకారు
స్వీయ సంస్కారాన్వేషణ తత్పరులు.
విశ్వవిద్యాలయ విఖ్యాత బిరుదములను
సంపాదించుటలోనే ఆతురులగువారు కారు
అహంకార మమకార విజేతలు.
వయస్సు బ్రహ్మానంద యౌవనము.
త్వరగా దరఖాస్తుల నంపుడు
భౌతిక ప్రార్థనా ప్రపత్తితో కాదు
స్వకీయ అర్హతా వినిశ్చయముతో.
విశ్వైక నియంతకు
మీ నిజాత్మకు !

ఆదర్శము

"ప్రకృతి వైద్య విధానము" అను ఈ తెలుగు రచన ఆరోగ్య శాస్త్ర ధార్మిక సాంప్రదాయములను సంరక్షిస్తూ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రములోని ఆరోగ్య జీవన సమస్యల ఆరోగ్య సేవలపై దృష్టిని సారించి అట్టడుగు మానవునికి కూడ ఆచరణ సాధ్యమగు రోగ నిరోధక, రోగ నివారక ప్రకృతి ధర్మబద్ధ వివిధ ఆరోగ్య నిర్మాణ కార్యక్రమములను రూపొందించ సంకల్పించినది.

ఈ గ్రంధ రచనలో 1932వ సంవత్సరము నుండి నేను చేయుచున్న సాధనతోపాటు ప్రకృతి ధర్మ జీవన విరతులచే రచింపబడిన గ్రంధములను, పత్రికలను వెయ్యింటికి పైగా పరిశీలించి ప్రభావితుడనై ఉడుతా భక్తితో సహకార సేవ చేయదలచుచున్నాను ఆంధ్రప్రదేశ్ రిజిస్టర్డు ప్రకృతి వైద్యుల జాబితాలో నేను ప్రధముడనుగా నమోదై ఇంతవరకు కొనసాగు చున్నాను. కాన నన్ను ఈ రచనకు పూనుకొనవలసినదిగా పలువురు ప్రోత్సహించుట జరుగుచున్నది. వారి శుభాకాంక్షలను, ప్రకృతి మాత ఆశీస్సులను అందు కుంటూ ఈ రచన ద్వారా ధర్మ ప్రచారకులగు ఋషుల ఋణమును శక్తి కొలది తీర్చుకొనదలచి వారికే ఈ రచనను అంకితము చేయుచున్నాను.

"సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు"

—ఆదినారాయణ శర్మ
(ప్రకృతి శర్మ)
ఆరోగ్య నిర్మాణ కార్యకర్త.

విజయవాడ – 1
20–12–1980.

ప్రకృతి వైద్య విజ్ఞానము - ఆరోగ్యము

"ధర్మార్థ కామ మోక్షాణామ్ ఆరోగ్యమ్ మూల ముత్తమమ్"

వైద్యముయొక్క పరమాదర్శము ఆరోగ్యము. అది అందరి యొక్క ప్రథమావసరము. అది అందరి జన్మహక్కు కూడాను. హక్కులు సుస్థిరముగా ఉండాలంటే నియమములు తప్పక పాటించవలసినదే. నియమ పాలనలో వ్యక్తులు అనుసరించే వ్యత్యాసాలవలననే వారి వారి ఆరోగ్య స్థాయిలో హెచ్చుతగ్గులు సంప్రాప్తమగుచున్నవి. "మానవులందరూ ఒకటే కాని సమానులు మాత్రం కారు" అనే సామెత అందరికి తెలిసినదే. అందుకు ముఖ్యకారణము వారి వారి విభిన్న ప్రవృత్తి, నివృత్తి రూపకకర్మలే. కర్మయే ఫలప్రదాయిని. కర్మలలో విధులు, నిషేధములు అను రెండు ప్రధాన విభాగములు గలవు. ఇందు విధులను అనుసరించుట వలన ఆరోగ్యమును నిషేధములగు కర్మలను ఆచరించుటవలన అనారోగ్యమును సహజముగ జీవులకు సంప్రాప్తమగుట తటస్థించును. ఇది ప్రకృతి ధర్మ సూత్రము. నియమములను పాటిస్తూ హక్కులను కోరువారు వివేకులు. నియమములను పాటించకుండానే దురాశతో హక్కులను కోరేవారు అవివేకులు. ప్రకృతి వైద్యము ఈ సత్యమును బాగా సమర్థించు చున్నది.

ప్రకృతి ధర్మము

ప్రకృతి ధర్మానువర్తనము ఆరోగ్యదశలో మాత్రమేగాక అనారోగ్యదశలో కూడా అత్యవసరమైనదే. ఇది విధాతవ్రాత. ఆహారము, నిద్ర, అభయము, మైథునము అనునవి అన్ని జీవరాసుల మనుగడకు ఆధార

భూతములే. అవి దేశ, కాల, పాత్ర అనుబట్టి కొన్ని మార్పులు కల్గియుండ వచ్చును. వీనిని గమనించుచు ఆరోగ్య రక్షణకొరకు తగురీతిలో అనుసరించ వలసిన నియమములను నిర్ణయించి ఆచరింపచేయ ప్రోత్సహించునదే ప్రకృతి వైద్యము. ప్రకృతి వైద్యము సహజసాత్విక వైద్యముగను తక్కిన అన్ని వైద్యములకు మాతృకగను అన్నిరకముల వైద్యముల వారి చేతను గుర్తింపబడినది.

ప్రకృతి జగత్తు రచనకు మనుగడకు ఆధారభూతమైన ఒక మహాశక్తి. జీవులకు ఆమె తల్లివంటిది. ఆ జగన్మాత అనేక నామరూపములతో స్మరింప బడుట, దర్శింపబడుట జరుగుచున్నది. "మంచి పనిచేసి ఆరోగ్యభాగ్యమును సంపాదించు" అని ప్రకృతిమాత అందరికి హితబోధచేయుచున్నది. ఆమె హితబోధ విని, సదాచారములను పాటించువారు క్షేమముగ నుందురు. వినని వారు రోగులై, బాధల ననుభవించుచుందురు. ఈ సత్యమును అంగీకరించని జీవులు నేటి నవనాగరిక ప్రపంచములో పలువురు గలరు.

ప్రకృతి వైద్యము

కొందరికి ప్రకృతి వైద్యవిధానము నచ్చదు. ఈ వైద్యము శ్రమ దాయకమైనదిగా భావించి నియమములను పాటించనవసరము లేకుండానే ఆరోగ్యమును లభింపచేయగలమనే హామీలనిచ్చే కొన్ని రకముల వైద్య విధానములను అట్టి వైద్యులను వారు ఆశ్రయించి వారి కర్మకు ఫలితముగా వారు తగిన ఖర్మను అనుభవించుచున్నారు. ప్రకృతి వైద్యమునకు సార్థక నామము, "సత్యమగు స్వాస్థ్యశాస్త్రము" మానవ ప్రకృతి త్రిగుణాత్మక మైనది. దానికి మాతృక పంచభూతాత్మకమైన జగత్తే.

శారీరకముగా వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, ప్రకృతిగల వారిని మానసికముగా సాత్విక, రాజస, తామస, ప్రకృతిగల వారిని ప్రకృతి వైద్యము గుర్తించి

ఆరోగ్యదశలోను అనారోగ్యదశలోను వారు అనుసరించవలసిన నియమము లను నిర్ణయించుచున్నది.

ఆయుర్వేద పరిభాష

ఆరోగ్యదశలో అనుసరించదగు నియమములను స్వస్థవృత్తమనీ అనారోగ్య (రోగ) దశలో అనుసరింపదగు నియమములను ఆతుర వృత్త మనీ ఆయుర్వేదము పిలుచుచున్నది. యోగశాస్త్రము కూడ దీనిని సమ ర్థించినది. ప్రకృతి వైద్యము, ఆయుర్వేదము, యోగశాస్త్రము విశ్వవిరాట్ స్వరూపుని యొక్క త్రినేత్రముల వంటివి.

స్వస్థవృత్తములో దేశ, కాల, పాత్ర, (వ్యక్తి) లను అనుసరించి సాత్విక, రాజస, తామస ప్రధానులగువారు పాటించవలసిన జీవనవిధాన ములు నిర్ణయింపబడుచున్నవి.

ఆతురవృత్తములో అనారోగ్యదశలో నున్న జీవులు తిరిగి ఆరోగ్య దశకు చేరుకొనుటకు అను రించదగు పథ్యపానములు, లంఘనములు, పంచభూతాత్మక ఉపచార పద్ధతులు ఔషధ సేవ వివరింపబడుచున్నవి.

ఉపచార పద్ధతులు అనగా (Methods of Nursing) వీనిలో రోగి స్వయముగా (స్వావలంబన, వికేంద్రీకరణ సూత్రములకు అనుగుణ ముగా సులభముగా) చేసికొనదగినవి శ్రేయోదాయకములు.

ఇవి కాక ఇతరులగు ఉపచారకులు వైద్యులు, వారి సహాయకులు (నర్సులు) మున్నగువారు శుభదృష్టిగలిగి చేయదగినవి ప్రేయోదాయకములు.

శ్రేయోదాయకమైన వానికి వ్యయప్రయాసలు తక్కువ. ప్రేయోదాయక మైన వానికి వ్యయప్రయాసలు ఎక్కువ. అయినా పామరజనము ప్రేయో దాయకమగు వానినే వరించుచున్నారు. కొందరు వైద్యులు, ప్రభుత్వములు కూడ వీనినే ప్రోత్సహించుచున్నారు. ఇదే నేటి నవీన వైద్యవిధానములో

కొందరికి లాభదాయకమైన లౌకిక వ్యాపారవిభాగము. అయితే ఇది వీరల పాలిటి శాపము.

ప్రకృతి విజ్ఞానము

"కాలము బ్రహ్మస్వరూపము" కాబట్టి కాలజ్ఞానమును అందరూ ముందుగా సంపాదించవలసి యున్నది. అటు తరువాత, దేశము యొక్క పరిస్థితులు, వాతావరణము, భూసారము, ఆహార ఉత్పత్తులు, ప్రకృతి సిద్ధమైన వనరులు, జలాశయ వసతులు, వాయువుయొక్క గమనము, పారి శుధ్యము, సౌరశక్తి సంపద, గ్రహగతులు వాని ఆకర్షణ శక్తులు మున్నగు వాని జ్ఞానమును సంపాదించవలసియున్నది.

అటు తరువాత వ్యక్తియొక్క ప్రకృతి, స్వరూప స్వభావములు, ఆరోగ్య అనారోగ్య పరిస్థితులు వాని సమతూకములు గురించిన జ్ఞానము సంపాదించవలసియున్నది. దానితోపాటు ప్రకృతి ధర్మబద్ధమగు వ్యక్తి యొక్క వర్ణ, ఆశ్రమ, ధర్మములను కూడ శుభదృష్టితో పరిశీలించవలసి యున్నది. ఇవన్నీ ప్రకృతి వైద్యములోని ఆరోగ్య భాగ్యరక్షక స్వస్థ వృత్త భాగములే.

ఆరోగ్యము ప్రకృతి స్వరూపము. రోగము వికృతిస్వరూపము. ప్రకృతినిఆశ్రయించి జీవించాలో లేక వికృతినిఆశ్రయించి జీవించాలో వివే కముతో నిర్ణయించుకొనవలసినది వ్యక్తియే సాత్విక ప్రధానవ్యక్తి ప్రకృతినే ఆశ్రయించి జీవిస్తాడు. రాజస, తామస (గుణ) ప్రధాన వ్యక్తులు వికృతినే ఆశ్రయించి జీవిస్తారు.

వికృతి విజ్ఞానము

ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రములో వికృతి విజ్ఞానము ఒక ప్రముఖ భాగము. ఇది ఆతురవృత్త సహచారిణి. వికృతి విజ్ఞానము అపార సంపార

సముద్రమువలె అగాధమైనది. దీని అనంత జలరాశిలో ఒక బిందువే నేటి ఆధునిక వైద్యవిధానముల సర్వస్వము. ఆయుర్వేద విజ్ఞానము మూడు ప్రధాన విభాగములుగ (స్కంధత్రయముగ) రూపొందింపబడియున్నది.

1. హేతుస్కంధము రోగముల ఉత్పత్తికి బాహ్య, అభ్యంతర కారణముల తెలుపు వివేకము.
2. లక్షణస్కంధము రోగలక్షణములు, వాని పరిణామదశలు, రోగ నిర్ణయములో సాధ్యా సాధ్యములు మున్నగు వానిని తెలుపు వివేకము.
3. ఔషధస్కంధము (పంచభూతముల సమిష్టి ప్రభావసమన్విత మగు) ద్రవ్యవిజ్ఞానము, పంచమహాభూత విజ్ఞానము, వానిని దేహప్రకృతి సులభముగ స్వీకరించి బలపడి రోగనివారణ చేయ గల్గుటకు తగినంత మోతాదులో సరఫరా చేయుటకు వీలగు వివిధ రకముల ఉపచార విధానములు మున్నగు వానిని తెలుపు వివేకము

ఈ వివేకము అన్నిరకముల వైద్యవిధానములలోను కొద్దిపాటి భేదములతో వివరింపబడియున్నదే. కాని వీరందరూ ఒప్పుకునే సత్యములు చికిత్సలు ఉపచారములు మాత్రమే రోగములను సృష్టించే శక్తి, సంహరించగల శక్తి ప్రకృతి మాత అధీనమైనదే. ఆమెయే ఘనవైద్యుడు. తక్కిన వారందరు ఆమె సహాయకులగు పరివారము మాత్రమే.

ప్రకృతి వైద్య మూలసిద్ధాంతములు

(ప్రకృతి వైద్యము సుప్రసిద్ధ ఆరోగ్యజీవన శాస్త్రము)

1 అన్నివ్యాధులు ఆధిభౌతిక, ఆధిదైవిక, ఆధ్యాత్మిక ప్రభావముల వలన ఉత్పన్నమై వాని ప్రభావము వలననే పెంపొంది చివరకు వాని ప్రభావము వలననే నాశనమగును

2. మన శరీరములు విజ్ఞులచే మూడు ఆవరణలు గలవిగా గుర్తింప బడినవి. 1) స్థూలశరీరము 2) సూక్ష్మశరీరము 3) కారణశరీరము ఈ మూడింటికి కలిసి ఒకే సమిష్టిక్షేత్రమగు దేహ దేవాలయము గలదు. ఈక్షేత్ర మునకు అధిపతి క్షేత్రజ్ఞుడుగా గుర్తింపబడుచున్నాడు. ఈ క్షేత్రజ్ఞుడు ఆత్మ స్వరూపుడేయని కొందరూ ఆత్మయొక్క ప్రతిబింబమగు జీవాత్మయని కొందరూ అభిప్రాయ పడుచున్నారు.

శ్లో. దేహో దేవాలయ ప్రోక్తో జీవో దేవస్సనాతనః.
త్యజేత్ అజ్ఞాన నిర్మాల్యం సోహంభావేన పూజయేత్.

3. మనఏవ మనుష్యాణాం కారణం బంధమోక్షయోః

పంజరములో బంధింపబడిన చిలుకకు పంజరము వెలుపల స్వేచ్ఛను అనుభవించు అదే చిలుకకు ఆయా సమయములలో గల అనుభూతిలో ఎంతటి వ్యత్యాసము కలదో జీవాత్మకు, పరమాత్మకు అంతటి ధార్మిక వ్యత్యాసము కలదనీ, సృష్టి ఆదిలోను, అంతములోను అంతా ఒకటే ననియు, మధ్య వచ్చినకాలములోనే వ్యత్యాసము వచ్చినదనియు ఇది ఒక రకమైన మాయయనీ తత్వవేత్తలు అభిప్రాయపడుచు చెప్పుచున్నారు. లేనిదానిని ఉన్నట్లుగాను ఉన్నదానిని లేనట్లుగాను విపరీతముగా భావించే శక్తి, యుక్తి, దృష్టి, భ్రమ, చాపల్యము, మనస్సునకు కలవు. అట్టి దానిని అదుపులో పెట్టితే మోక్షము, అదుపులో పెట్టలేకపోతే బంధము సిద్ధించు నని యోగశాస్త్ర సిద్ధాంతము. యోగశాస్త్రము, ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రము అవినా భావ సంబంధముగలవి. ఇవి అద్వైత సిద్ధాంతమును సమర్థించు శాస్త్రములు.

4. మానవుని సజీవమైన శరీరక్షేత్రము సర్వతంత్ర స్వతంత్ర ప్రతిపత్తి, అత్యద్భుత స్వావలంబన ప్రజ్ఞకలిగినట్టి యంత్రము. ఈ యంత్ర శక్తిని గమనించి సారథ్యము వహించే కార్యసాధనా ప్రజ్ఞ తంత్రము అనబడుచున్నది. ఈ రెంటికి ఆధిపత్యము వహించే మహాశక్తి మంత్రము.

మంత్రమును జపించేవారు తత్వజ్ఞులగు భక్తులు. వారే స్థితప్రజ్ఞులగు ఉత్తమ మానవులు ప్రకృతి వైద్యము యంత్ర, తంత్ర, మంత్ర, త్రయమును బాగా గుర్తించి గౌరవించుచున్నది.

5. శరీరయంత్రము ప్రకృతిలోని పంచమహాభూతముల నుండియే ఉద్భవించి, దానితోనే వృద్ధిపొంది, పరిణామ దశలో వానిలోనే లయమై పున: ఉద్భవించుచుండును. ఈ పరిణామ పరంపర సృష్టిధర్మము. ఇందులో దేనినీ ఎవ్వరూ ఆపలేరు. వీనిలో దేనినీ చూచి ఎవ్వరూ దుఃఖితులు కానవసరంలేదు. అట్లే సుఖానుభూతులు పొందనవసరంలేదు. అవన్నీ పరిణామస్వామ్యములు.

6. అధివ్యాధులకు ముఖ్యకారణము, శరీరయంత్రము బలహీనపడి ఆది దాని కార్యక్రమములను సరిగా నిర్వహించ లేకపోవుటయే. దీనినే ధాతుశక్తి క్షీణత అనీ, ప్రాణశక్తి ప్రసార లోపము అనీ అన్నిరకముల వైద్య విధానముల వారు అంగీకరించుచున్నారు. శరీరములకు మాతృకలైన పంచ మహాభూతముల నుండి అద్భుత అసమాన చైతన్య శక్తిని ఆకర్షించి శరీరములకు అందచేయుట ద్వారానే రోగనిరోధము, రోగనివారణ సాధ్యమగు నని అందరూ అభిప్రాయపడుచున్నారు.

7. రోగములకు ముఖ్యకారణము మురికియే. "సర్వేరోగాః మలవశాః" మురికియే శరీరయంత్ర సక్రమగమనమునకు అవరోధము కలిగించును. మురికినుండియే అనేకరకముల క్రిములు ఉద్భవమై శరీరధాతువులను దూషింపచేయుట, భుక్తముచేయుట శోషింపచేయుట జరుగును. మురికియే సకల రోగములకు ముఖ్యకారణ రూపములు, కాన మురికిని తీసివేయుటయే రోగియొక్క వైద్యుని యొక్క ప్రథమ కర్తవ్యము.

8. మురికియున్నచోటనే పురుగులు వర్ధిల్లును. మురికిలేని చోట అవి జీవించజాలవు. కొన్ని పురుగులు మనకు నిజముగా శత్రువులే. వాటిని

విషపు మందులచే సంహరించదలచే వైద్యవిధానము పూర్తి వివేకవంతమైనది కాదు. మురికిని తొలగించి ధాతుశక్తిని అభివృద్ధిపరచి ప్రాణశక్తి ప్రసారమునకు సదవకాశము కల్పించుటయే సర్వరోగముల నివారణకు పురుగుల నిర్మూలనకు రాజ మార్గము.

9. పురుగులను చంపేమందులు కొన్ని రసాయనముల సమ్మేళనము వల్లన తయారగును. అవి పురుగులతో పాటు మానవులను కూడ చంపివేయుచున్నవి ఇది మందు వైద్యపరిశోధకుల, వారిని ప్రోత్సహించు వైద్యుల అధిక లాభాసక్తిగల, దురాశాపరులైన పాపిష్టి ప్రభుత్వ పరిపాలకుల ద్వారా జరుగుచున్న మానవ మారణహోమ విషవలయము. ఈ విషవాయు, రసాయనిక ద్రవ్యముల ప్రభావమువలన భోపాల్ ఎరువుల కర్మాగార ప్రమాదములు నాగసాకిపై వేయబడిన అణుబాంబు ప్రమాదములు మున్నగునవి అందరికీ తెలియవచ్చిన మహోపద్రవ వార్తలే. అయితే విషపు మందుల, ద్వారా ఆ పక్షణము పురుగుల వధపేరుతో రోగపీడితులగు మానవులను, జంతువులను చిత్రహింసలకు గురిచేసి చంపుట ఘోరనేరము. ఇందు భాగస్వాములగు అందరూ పాపులే, దండార్హులే. అయితే వారు రాక్షస అంశకలవారు కాన వారు సులభముగ దండింపబడలేరు. శుంభ, నిశుంభుల, వారి పరివారముల నందరినీ సంహరించేశక్తి ఆ జగన్మాత (ప్రకృతిమాత) భద్రకాళికే గలదని చరిత్ర తెలుపుచున్నది.

10. మనశరీరము అద్భుతమైన మందులను తయారుచేయు రసాయనిక కర్మాగారము. దానిలో తయారగు మందులు అద్భుత ప్రతిభగలవి మన శరీరములోని పైత్యకోశము ఇట్టి అద్భుతమైన విషహార ప్రభావము గల మందులను తయారుచేసే అవయవములలో ప్రధానమైనది. ఇట్టి అవయవములు ఆహారనాళముల చెంతను, గ్రంధుల చెంతను ఇంకా చాలా గలవు. వీని కార్యక్రమముల నిర్వహణను క్రమబద్ధముచేసే అద్భుత కాంత శక్తులు సూర్య భగవానునిలో కలవు. ఇట్టి అద్భుత అవయవముల, పాంచ

భౌతిక తత్వములు, వాని అధిష్ఠాన దేవతల ప్రభావములను తెలిసికొనుట ప్రకృతి వైద్య అవశ్యములలో ముఖ్యమైనది.

11. శరీరము ప్రకృతి శక్తులకు సన్నిహితము చేయబడినచో రోగముల వల్ల ఏ విధమైన ప్రమాదము రానేరాదు విశ్రాంతి, సాత్విక చలనము, పోషవంతమైన సాత్వికాహారము, ఎత్సాంగత్యము వలననే సకల రోగములు నివారణ కాగలవు. ఇది ప్రకృతి వైద్యములోని రోగవిరోధక, రోగనివారక సిద్ధాంతము.

12. రోగాలనన్నింటినీ నేనే కుదురుస్తాను అని చెప్పే వైద్యుడు శుద్ధఅవివేకి, మోసగాడు. ఆ శక్తి ప్రకృతి మాతకు తప్ప వేరెవరికి లేదు అనేది పరమ సత్యము.

13. "స్వాభావిక జీవనమే ఆధ్యాత్మిక జీవనము" అని స్వామి రామతీర్థ పరమహంస త్రికరణ శుద్ధిగల స్వానుభవముతో ప్రబోధము చేశారు.

ప్రకృతిలోని సునిశిత శక్తులు మాత్రమే సర్వశ్రేష్ఠ తమములైన రోగనివారక సాధనములు అని సుప్రసిద్ధ వైద్య విద్యాపారంగతుడు డాక్టరు హెన్రీలిండ్లహార ప్రబోధము చేశారు.

ప్రకృత్యనుగమనమే సకల అరిష్టముల పరిష్కారమునకు ప్రముఖ ప్రక్రియ యని ప్రముఖ ప్రకృతి జీవనవేత్త అడోల్ఫ జస్టుగారు ప్రబోధించారు.

ప్రకృతి మన మహాతల్లి. ఆమె అడగకుండానే అందరికీ ఆహారము పెడుతుంది. నీతివంతులైన శ్రామికులను ఆమె ఎత్తుకుని ముద్దాడి సకల విధ పోషకపదార్థములను వారికి అందిస్తుంది అని పలికారు మహాకవి ఆలివర్ గోల్డుస్మిత్.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

4]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

లో తర్పణము చేయుటకు అందరూ గణింతురు ఎవరు సంధ్యాసమయ ములో తర్పణము చేయుదురో వారు త్రిసంధ్యలు, ధ్యానముగ గుర్తించ బడుచున్నారు. ఎవరు సంధ్యావందనము చేయరో వారు ధ్యానముగా పరిగ ణించబడుట అవశ్యం. ఈ దినమున ఎవరైనారు చేయుకొన్నచో వారి జీవితమై పరిపూర్ణత సంపూర్ణముగా ముక్తి పొందగల రాదు. ఇది ఒక్క ఎం క్షణం, రాత్రియు ఆవశ్యకరమైనదిగా రాదు. ఇది చాలా పవిత్రముగా ఉండు బ్రహ్మాస్త్రమును పొందు. పంచాంగమునందు తిథివారములు, నక్షత్ర యోగ వేళ్ళనందు పంచాంగం గాని లోకం అనే పంచాంగమును గాదు రాదు ఇది. ఇది రాత్రియు దీర్ఘకాలముగా రాదు.

7 దినములు ఒక వారముగను, 2 వారములు ఒక పక్షముగను, 30 రోజులు ఒక మాసముగను నిర్ణయం చేయబడినది. రెండు మాసములు ఒక ఋతువుగను మూడు ఋతువులు ఒక ఆయనముగను, రెండు ఆయనములు ఒక సంవత్సరముగను వ్యవహరించబడుచున్నది. ఈ కాల మానమును మూడు రకములుగను 1) సౌరమానము, 2) చాంద్రమానము, 3) నక్షత్రమానము. ఈ పంచాంగ గణితము మనదేశమున ఉపయోగ పడు చున్నది. ప్రభవ మొదలు అక్షయ వరకుగల అరవై సంవత్సరములు కాలచక్ర మానము దినములో ఒకసారి తిరిగి వచ్చి మానము రెండు కలిపితే అనగా 120 సంవత్సరములు కలిపితే మానవుని పూర్ణాయు ర్దాయ కాలముగ గుర్తించ బడుట ఉయుక్తము ఈ కాలమానము దీర్ఘాయుర్దాయమును వచ్చుచుండు చున్నది. కాలమానమునే పెద్ద యుగముగ యుగము. యుగములు నాలుగ గుర్తించబడినవి అవి కృతయుగ త్రేతా యుగము, ద్వాపరయుగము, కలియుగము. 4,32,000 సంవత్సరములు కలియుగము నిర్ణయించబడినది, ఈ ప్రస్తుతపు కాలము అనుసరించి దీనిని సంధ్యావందనమునకు దగ్గరగా ఉంచిన ఏడ పంచాంగమునందు గలదు.

సంధ్యావందనము

సంధ్యావందనములో యోగము, ఆరోగ్యసాధనము మొదలగునవి తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములతో, పంచాంగము స్మరణతో పాటు దేశము కాల పరిస్థితుల మధ్య స్పష్టముగా స్మరణ వ్యక్తిత్వ స్మరణ కూడ ఇమిడి యున్నవి. పోషకులు ఈ విధముగ దేశ, కాల, వ్యక్తిత్వ స్మరణలతో కూడిన సంధ్యావందనమువలన వైశిష్ట్యమును పొందుచున్నారు. ఈ ఆరోగ్య విజ్ఞాన శాస్త్రములో శౌచక్రియలు,స్నానము,వస్త్రధారణము, ఆచమనము, ప్రాణాయామము, సూర్యోపాసన, యోగసాధనలు కలిసి యున్నవి.

సమస్త విద్యాలయములలో సంధ్యావందనము యోగారోగ్య సాధనల ముఖ్యమైన భాగము. ఉపనయన తరువాత సంధ్యావందనములో సంధ్యావందనమునే ప్రారంభమగుట సర్వత్ర ప్రచలితము. ఆధునిక కాలపు ఆరోగ్య విజ్ఞాన శాస్త్రములలో సంధ్యోపాసన ముఖ్యమైన కార్య క్రమముగానున్నది. ఈ ఉపాసనలు అంతయు అర్ధరాత్రి నుండియే ప్రకృతిలో క్రియాశీలమగుచున్న శక్తిమంతమై యుండును. ఈ సాధన పౌష్టిక ప్రభావముతో మనశ్శాంతిని కలిగించి, శరీర ప్రభావముతో ఈ సాధన శక్తి సాధ్యముగ చేయును. రోగ నివారణ కూడ లక్ష్యము చేయుచున్నది. పాశ్చాత్య ప్రభావము మూలముగా సమయాభావము సంస్కరించుకొని ఇటు తరువాత మరల ఒక చేసిన ఒక ఉపకారము చేయుచున్నది. రాత్రి మరల ప్రభావము సమయ మున సంస్కరించుకొనుటకు ఆకాంక్ష చేసినదానికి ఉపకారము చేయు చున్నది. భగవద్గీతలో వైదిక సంధ్యోపాసనయోగములో మీరు ప్రవర్తించ గలరు.

నేటి ఆరోగ్య విద్యాలయముల స్థితిగతులు

భారతీయ ఆరోగ్యశాస్త్ర విద్యా సాంప్రదాయక గురుకుల విద్యాలయములలో సంస్కృత ప్రాతిపదిక క్రమముగ బోధింపబడుచుండెను. అది వేదకాలమునుండి ఈ విద్య నాటినుండి వన్నెతగ్గని గౌరవమును పొందెను.

నేడు ఆయుర్వేదము, సిద్ధ, యునాని, హోమియోపతి విద్యాలయములలో సంస్కృతపాఠము, ఆంగ్లభాష, ప్రాంతీయ భాష, ఆధునిక విజ్ఞానశాస్త్రము అనుబంధముగ చెప్పబడుచున్నది. వీటిని పొందువారు తమతమ వృత్తి నైపుణ్యమును పెంపొందించుకొనుచున్నారా?

నేడు విద్యావిధానములోని నవీన లోపములే నేటి విద్యా స్థితికి కారణమగుచున్నవి. విద్యార్థులపై పలు విద్యా పాఠ్యక్రమాలుండుట వలన నేడు వారిలో ఆసక్తి లోపము కలుగుచున్నది. ఇది భారతీయ విద్యా సాంప్రదాయమునకు అనువైనది కాదు. సంస్కృతభాష విద్యా విధానముగ ఏర్పడుటకు గుర్తింపబడుచున్నది. ప్రాచీన విద్యాలయములలో పైకము కట్టవలసిన ప్రసక్తి లేదు. ప్రభుత్వమువారు పాలించుచున్న విద్యార్థులు సమాజ సర్వతోముఖ అభివృద్ధి సాధించుచున్నారు. నేటి విధానము సమాజ ప్రగతికి మార్గమై ఎన్నిక ప్రోత్సాహమును ఇచ్చుచున్నది.

నేడు దక్షిణ భారతదేశమున ఆయుర్వేద విద్యా లయములు, కళాశాలలు, గురుకులములు స్థాపించబడుచున్నవి. వానిలో కొన్ని మాత్రమే సాంప్రదాయమును గౌరవించి వాటి ప్రకారం చేయుచున్నవి. కొన్ని మాత్రము అట్లు చేయ కున్నవి. అట్టి విద్యా ప్రణాళికయందు మార్పులు రావలసియున్నది.

హిందూవర్గము యొక్కయు, అన్యమత వర్గముయొక్కయు, విద్యార్థుల యొక్కయు నైతిక విలువలను పెంపొందించుటకు తోడ్పడుచున్నది. విశ్వవిద్యాలయము లో వసతిగృహ, విద్యార్థుల కొరకు భోజనశాలలు ప్రత్యేకము, క్రమముగా, విద్యార్థుల అందరూ కష్టసుఖములను గుర్తెరుగుచు ఆదర్శముగా నిత్య వైద్యము అక్కడ లభించును. ఈ రెండింటిలోను విద్యా శైవ ప్రకారము ఆదర్శముగా గుర్తించబడుచున్నారు ఆచార్యుల శిష్యులుగాను గురువారు. వారి జ్ఞానసంపద అపారము. వారు తమ మంత్రము శిష్యులకు అందించి ఆనందించుచుందురు. వైద్య వైద్యం ప్రతిభ సంపత్తి గలవారైనను శిష్యులు ఆచార్య (గురు) స్థానమునకు గౌరవించుట సదాచారము.

పాఠశాల విద్యార్థుల విద్యాభ్యాసము నిత్యము 24 గంటలు కదా! ఈ కాలము మూడు భాగములుగా విభజింప బడినది ఒక్కొక్క భాగము 8 గంటల సమయము కలిగియుండును. ప్రథమభాగము ప్రత్యేక ద్వితీయ భాగము ప్రత్యేకము తృతీయ భాగము విద్యాభ్యాసము లోకసేవకు సంబంధించిన కార్యక్రమములను కలిగియుండును. ఈ రెండు కార్యక్రమములకు వేరువేరు 8 గంటలు వినియోగించ బడును.

బ్రహ్మచర్యాశ్రమములో పొందవలసిన గౌరవము, ఆరోగ్యసాధన, విద్యాభ్యాసము, గృహసేవ, భోజనము మొదలగు కార్యక్రమములు సదాచారము కలిగియుండును.

రెండవభాగము లోకసేవలో కాని సంఘములో ఒక భాగమై సంఘసేవ చేయుట ద్వారా వ్యక్తి నిజమైన విద్యార్థి, ఆరోగ్యసేవ, సంఘసేవ విద్యార్థుల కార్యక్రమములు వ్యక్తిత్వముతో నిర్మించబడుచున్నవి. నిజమైన వ్యక్తిద్వారా సంఘసేవకు 8 గంటలు సేవచేసి అందరు కలసి ప్రతిదినము

సంపాదించి తప్ప, నిరుత్సాహమును కొనితెచ్చుకొనుట ఎవ్వరికైనా తగినదికాదు. అధికం రాత్రుల ఆహారించరాదు. అధికంగా ఎక్కువ నిద్ర కూడా అతిగా శ్రమను చేయరాదు. అవసరమైనంత వరకే నిద్ర, శుభ్రమైన భోజనము, గృహవసతి కల్గియుండుట, కొద్దిమార్పుల ప్రక్రియ కల్గియుండుట మున్నగు కార్యక్రమములతో ఆరోగ్యం కావలెను.

యోగాభ్యాసము ద్వారా ఉదయం 8 గంటల రాత్రి నిద్ర, మధ్యాహ్న విశ్రాంతి వినియోగించవలెను. అంతేకాక ప్రకృతి వినియోగించుటకు 18 గంటలలో [illegible], [illegible] కార్యక్రమములు, [illegible] చేయవలెను.

ఈ విధముగ వినియోగించవలసిన కాలము పనుల విభజించుకొనుట. అంతేకాక [illegible] కల్గి చేయుట వలన ఆరోగ్య భాగము కల్గి ఆధ్యాత్మికము పొందుట కుదురును.

1) నిద్ర, విశ్రాంతి కలిపి మొత్తం 8 గంటల కాలము వినియోగించ వలెను.

2) వంట పనులు కూడా [illegible] 1 గంట కాలము వినియోగించ వలెను.

3) ఈ ఆరోగ్యరక్షణ కొరకు ఉదయం 1 గంటసేపు శ్రమపడుట చేసి ప్రకృతి మార్గమున నడచి ప్రవర్తించుటలో ధర్మబద్ధమైన జీవనము, సంపాదించవలసియున్నది. రోజుకు రెండు పూటలా స్నానము సంధ్యావందన, యోగాభ్యాసము 1 గంట కాలము, రోజుకు రెండు పూటలా భోజనము [illegible] [illegible] [illegible] ఇంకా అవసరమైన [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] విశ్రాంతి మొత్తం 1 గంట కాలము [illegible] [illegible] 1 గంట కాలము [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] కార్యక్రమములు [illegible]

నుపయోగింపవలెను. ఈ విధముగ ౨౪ గంటలు వినియోగించువారి ఆరోగ్యము చెడిపోదు.

దినచర్య క్రమము

రాత్రిపూటనే నిద్రపోవలెను పగలు నిద్ర మంచిది కాదు రాత్రి ౯ గంటలు, తెల్లవారు జామున ౬ గంటలు, మధ్యాహ్నం ౧ గంట కాలము నిద్రకు మంచి సమయము.

పిదప ౬ గంటలకు నిద్ర మేల్కొంచి దేవుని స్మరించి మలమూత్ర విసర్జన, స్నానము వగైరా ౬ గంటలలోగా ముగించి ౭ గంటల వరకు సంధ్యోపాసనయోగ, భక్తి, పూజ, ముఖ్యంగు సైనిక సాధనలు ముగింపవచ్చును.

౮ గంటలలోగా అల్పాహారమును లేక పానీయముతో ౧ గంట సేపు విశ్రాంతముగాను ఉత్సాహముగాను గడపవచ్చును. ౧ గంట కాలము చదువు నుపయోగించవచ్చును పిదప ౯ గంటలకు వృత్తిలో నిమగ్నులై ౧౨ గంటలకు ఇంటికివచ్చి భోజనము చేసి ౧ గంట విశ్రాంతి తీసుకొని మరల ౧½ గంటలకు తిరిగి వృత్తిలో ప్రవేశించవలెను దానిలో ౪ గంటల కాలం అనగా ౫½ వరకు నిమగ్నులై ఇంటికి ౬ గంటలకు చేరుకొని రాత్రి ౭ గంటలలోగా స్నానసంధ్యోపాసన వగైరాలను ముగించుకొని ౮ గంటలలోగా రాత్రి భోజనము ముగించి తర్వాత ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకొని ౯ గంటలకు నిద్రకు పోవలెను.

ఈ నియమము ప్రవృత్తి కార్యక్రమము లక్షణమైనది. ఆరోగ్య వర్ధనము, ఐశ్వర్యము ఆయువు ఆహార విహారములలో చెడ్డ అలవాట్లకు లోనవరాదు రాత్రి నిద్రకుంగ మేలుకొనరాదు పగటిపూట నిద్రపోరాదు. ఇది వేద శాస్త్ర ప్రమాణము కూడ అనుకూలమైనదే అందుకే కొందరు

కొన్నిగంటలు ఇది అనుకూలముగ ఉండదేమో కద్దు. అట్టివారు ప్రకృతి నియమించబడిన 11 గంటల కాలము తమకు నియమితముగు ప్రకృతి సమయముననే అనుకూలముగ ఉండునట్లు స్వధర్మ నిర్వహణ జరుపుట్కు గావలెను. బాలబాలికలు, స్త్రీలు, పురుషులు, వయోజనులు, వృద్ధులు ఈ కాలనియమమును గమనించుట దాని నిర్వహించినగాను చేయుటం ధర్మప్రకృతి అందువలన మనకు శాంతి, ఉత్సాహము లభించును. ఇది కాలక ఆరోగ్య నిర్మాణ కార్యక్రమములో మూలము, నిరోగతము. ప్రక్షణ, రోగనివారణము అయినది

అయితే నేడు నాగరిక అత్యవసరలో చిక్కుకొని తీరిక లేనివారు కొందరు నియమిత కాలాన్నతీరి ఎగుటు మీదుగ ప్రవర్తించ వలెను అట్టివారు తమ నేటి కర్మల లభించు ఫలమును కాపాడి అనుభవింపదలచిన యెడల నిర్వహణ నిర్మలించకుండా పెంపొందే ప్రకృతిమాత అను గ్రహము వలన వారి దగ్గరలు రాలగలవు. కనుకనే తీయనిగా నిత్యజీవన కాలానిశ్చిత ఎవరైనా కాని తప్పుడు కాలయాపనకు తెప్పించుకొను వారు కార్యక్రమం చేయుట వలన దాని నిశ్చయించి ప్రవర్తించుట శ్రేయస్కరము

ఏ కారణము చేతనైనా కొందరు రాత్రివేళ నిద్రపోవునప్పుడు 1 గంటకు తప్పక లభించదగిన దాని పూరించుకొను రోజులో ఎప్పుడైనను వారు తప్పక నిద్రపోవలెను. అయితే ఈ సమయములో వారు తరచు గురియగు ఎప్పుడూ ప్రకృతి ధర్మమును అతిక్రమించుట చేయరాదు

పగలు 1 గంట నిద్రపోవచ్చు కాని వ్యాయామము ప్రారంభమునకు ముందు వలెను. భోజనము తర్వాతనే గాని చేయరాదు. నిద్ర బాగ కాలము గడపరాదు. అయితే నిరోగ్య సమస్య వేరు. చాలా మంది వృద్ధులు కూడ నిద్రించుచున్నారు ఇది ప్రపంచమువారి అనుభవము

కష్టమునకు ప్రత్యక్ష ఫలము ఈ కసరత్తు శిక్షణలో ప్రత్యక్షము కనిపిం
చును అవసరమైనది

ప్రతిరోజు నిద్రపోవులోపు 1 గంటకు గాంధిజీ క్రమముగా
ఉపయోగించవలసిన ఆరోగ్యమును గురించి చెప్పుచున్నారు. రోజును
అతిరోజంతరగాను బాగా నడిచి దక్షిణంవైపుంటారు, మరిగా ఆరోగ్య
ముండాలి ధనిమ్మంగ్రహం ఆర్ద్ర, మంచినీళ్లోగుసుంటు రాత్రిమూలయస్సు
అన్ని రోజువనుండి కంటే కనీసం 1½ గంటలైనా ఉపయోగించవలసినదని
మరియు 1½ గంటల గాఢమౌ నిద్రపోవు, వ్యాయామము, సంధ్యోపాసన
మున్నగు దీర్ఘకాలక్రమమునకు ఉపయోగపడవలెను.

మరివారందరికీ, మనుగువారకలు పెద్దల్లా పాశ్చాత్యుల ఇంటి
గనుకలోనే సిద్ధాంతం చేయుచున్న శైలి ఫలానందం అనుకరణలోను,
దినసరిగా ఆరోగ్యప్రదము గాని మద్యపానమును, ధూమపానము,
లాటరీలు, షికార్లు, సినిమాలు ప్రభృతి అలవాటులు, ప్రోత్సాహ
ముగల ప్రజలను చూచి ఉపయోగించుచున్న నేటి కాలములో ఆరోగ్యము
అందరికి అత్యవసరం కష్టసాధ్యమేగదా! అందువలన ప్రజలు తమ యోగ
క్షేమములను గూర్చి ఆలోచించి ఆరోగ్యసంరక్షణ చేయవలెనని ప్రజా కంకణ
లోని క్రమశిక్షణలో మానసికపు శక్తిగల యువకులు దేశాభివృద్ధి
నిమిత్త మహామునులు ఇది ధ్యానవరుసతో గాంధీజీ ప్రయత్నము చేయు
చుండగా మరి గాంధీజీ ఆశ్రమ! ఉద్యమకర్తయ్యారు. ఇటువంటి ఆరోగ్య
కరంగ కాలము నిత్యజీవిత కార్యక్రమములో ఏది నివారణకు ఏ సాధన
చేస్తే అవి నివారణ కాగలవో నిర్ణయించుకొని ప్రయత్నము చేసి ప్రజా
వరుస చేయుచున్నారు. వారి నిర్ణయించినది ఇక వారికి గురుతగ కొన్ని. వారి
ఆ మరి చేకూర్చుటకై వివరిస్తూ ప్రజలు తమ విశేషముగా ఆశ్రయించిన
వంటివి మనదైన్య శిక్షణయును ప్రశ్నించి చూడవలె. ఇది ప్రశ్నించి
వైద్యములోని ప్రత్యేక నిర్ణయము.

ఆహార చికిత్స

ఆహారమే మందు అనుటే సత్యమని పెద్దలు గందురు. పథ్యము సరిగా చేస్తే ఇతర తీవ్రమైన మందులు అవసరముండదు. ఆ మందులు కూడ పథ్యము సరిగా చేయనిచో పనిచేయవు. ఈ అభిప్రాయము ఆయుర్వేద గ్రంథాలది

మానవులు రకరకాలైన ఆహారము ప్రకృతినుండి తినుచున్నారు. పదార్థములు పృథ్వి తత్వమునుండి ఉత్పన్నమైనవి. పృథ్వి తత్వమునందు శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు అను ఐదు పంచ మహాభూత శక్తులు గలవు. ఇట్టి పృథ్విలో పుట్టి పెరిగిన ప్రకృతి సంపద ద్వారా లభించు ఆహారము ఆరు రుచులు గల్గియున్నది. అవి వరుసగా మూలాగా కూడా గుర్తించబడుచున్నవి

1) మధురరసము 2) ఆమ్లరసము 3) లవణరసము 4) కటురసము 5) తిక్తరసము 6) కషాయరసము అనే తీపి, పులుపు, ఉప్పు, కారము వగరు, చేదు అను రుచులు గలవి. వీటిలో తీపి పులుపు, ఉప్పు రుచిగలవి ఇష్టపడి తినుదురు. మిగతా కారము, చేదు, వగరు పదార్థములు కొద్ది పాళ్ళ తగ్గు స్థాయిలో సేవించెదరు కావున చేయి శక్యమున్నవారు తీపి, పులుపు ఉప్పులను తగ్గించశక్యముగలవారు కారము, చేదు, వగరు, గల పదార్థములతో ఆరోగ్యరక్షణకు తోడ్పడును. ఇదే మందులు శ్రేష్ఠమైన మందులు కూడ ఈ పత్రములో తెలుపబడే మందులలో మరి తీవ్రమైనవి చేదు, కారము ఎక్కువగా యుండి. ఇప్పటినుండి లభించే ఈ రుచులు శ్రేష్ఠమైనవి. ప్రాకృతిక రసాయనముల మందు మొక్కలనుండి లభించు రుచుల శ్రేష్ఠమైనవి కావు

తీపి పదార్థము శరీరపోషణకు ముఖ్యావసరము ఇది ఎక్కువగా తిన్న రోగము రాక్షసివంటిది, కాలంలోను సంవత్సరాలలోను వెరసి

గ్యాసు, టీ కా ముఖ్యముగా పాటించి ఉండుట రక్తపుపోటులోను, కీళ్లలోను, పాండులోను ముఖ్యము.

ఫలముల దేహమును ఉత్తేజపరచుటలో కూడా ఉపయోగపడును. హృదయ రోగము, మూత్రరోగము, రక్తము, చర్మము తక్కు రోగము వగైరాలు వీని వలన ఉపశమనము.

ఉప్పు, కారము, మసాలా చేయుటకు శరీరమునకు చైతన్యము కలుగ చేయును. అయితే వీనిని స్వల్పమోతాదులో మితముగా వాడవలసి యుండును. ఎక్కువైన మోతాదు శరీరమునకు హానికరముగ నుండును. ఇవి అలవాట్లను బట్టి హెచ్చుతగ్గులుగ నుండును.

ఈ ఆరు రసములు మన శరీరారోగ్య రక్షణకు అత్యవసరము. వీనిని సక్రమపద్ధతి ఆహారమందుంచుట మన దేహపోషణకు ఆరు రసముల గల ఆహారములు తప్పనిసరి. అవి పంచభూతములలోని వాయు మార్గములోని, గ్రాహ్య మార్గములోని, రోగాంతకములు ఎక్కువగాను వచ్చిన మాదిరి అని విశ్వసించవలెను. వాత, పిత్త, శ్లేష్మములు గలవారు రస హెచ్చు, తగ్గు, కలుగు మోతాదులో మితముగ ఏ ఆహారము తీసుకొన్నను అది శక్తినై ఉండును, ఎక్కువ మలమూత్ర రోగముల ద్వారా బయటికి వెడలును. అదే మితముగా తీసుకొన్న ఏ పదార్థము తీసుకొన్నను సరిగా జీర్ణమగును, మరల పండుకొనుట, ఎరువులు పోవును. మూత్రపిండము లేక అతిమూత్రము కూడా సంప్రాప్తము కావచ్చును.

కాని ఉపవాసవ్రతము, వ్యాయామము, పదిపొట్ల లంఘనము ముఖ్యముగా పాటించాల శక్తి కలిగి పెంపుడు కలవారు ఆహారములో కనుక కనుపించ వారివే ఎక్కువగాని తీసుకొనవలెను. వీనివే ఆరోగ్యము అందురు. వార్ధక్య దశలో రోగము వచ్చినను కూడ మితమైన మోతాదుగా ఆహారము చేయువారికి ఆరోగ్యము లభించును. స్వల్పము

దినములు ఉపవాసము ఉన్న దినాల ఆహారమంతయు అధికముగా తినువారు రోగగ్రస్తులగుదురు.

ఆరోగ్యవంతులకుగాని వ్యాధులలో ఉన్నవారికి ముఖ్యమైనట్టి శరీరతత్వమును బలహీనపరచుచుండె వ్యాధి. దాని వలనబట్టుగాని యుండెడి మలబద్ధకము ఈ రెండు అజీర్ణము అక్రమ భోజనము వలన సంప్రాప్తమగును. ఇవి ఎక్కువగా శిరోరోగమును ధనవంతులను బాధించు చుండు వ్యాధులు. ఆయాసముతోపాటు అనిద్ర, ఉబ్బరోగము మొదలైన రోగములు, రోగులందరి వారిలో వృద్ధియగును.

అక్రమమైన్ల ఆహారపదార్థ మలము బాగా ఎక్కువయినప్పుడు క్రిములు దానితో చేరి పరిశీలించి అంత దుష్టవాయువులు పుట్టి అవి అధోమార్గమున వెలువడించక ఊర్ధ్వముఖమై ప్రాణావయవములగు హృదయము, గుండె, ఊపిరితిత్తులు గాక ఇతర అవయవములను చెరచి శరీరంలోని జ్ఞానేంద్రియములను, మెదడును కూడా వ్యాపించి వానిని రోగగ్రస్తము చేయును. ఈ దుష్టిని తొలగించు ఆహారనియమము, ఆరోగ్యవంతులు రోజుకు 2 సార్లు ప్రధానాహారమును ఆకలి బట్టి మితముగా తీసుకొనవలెను. పగటి భోజనము 10 గంటల 12 గంటల మధ్యను రాత్రి భోజనము 6 గంటల 8 గంటల మధ్యను చేయుట శ్రేష్ఠము. ఇట్లు చేయువారు పగటి పూట రెండు గంటల వ్యాయామంతో భోజనము చేయవచ్చును.

ఇవిగాక రెండుసార్ల ద్రవాహారము తీసుకొనవచ్చును. ఉదయము 7 గం॥ 8 గంటల మధ్యను సాయంత్రం 4 గంటల 5 గంటల మధ్యను తీసుకొనవచ్చును. ఘనాహారము ఈ సమయములలో తీసుకొనుట మంచిది కాదు. ఉపవాసముండు తినువారు మితముగా భోజన సమయములోనే వానిని తీసుకొనవలెను. రెండు పూటల భోజనము మానివేసి మితముగా తినవచ్చును. కాని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తరుచుగా మరల అధికముగా తినుటవలన అజీర్ణ మలబద్ధరోగములు సంప్రాప్తమగును.

మలబద్ధ నివారణకు యోగవ్యాయామ సాధకులందరికీ విశేషము పాటించియు గోధుమ అన్నము, కూరలు దాదు పుష్కలంగా తీసుకొనవలెను. ఉపవాసం వంటివి ఆహారనియమము, ద్రవాహారముంగాని పాలు, మజ్జిగ తీసుకొనవచ్చును. ఉపవాసం ఉపవాసమందు మూడుకు ఒకసారి రాయుటకు దింపినందు వేడి పిప్పళ్ళందు రసము కలిపినారు తీసుకొనవచ్చును. అత్యవసర సమయములలో బస్తి (ఎనిమా) ద్వారా పేగులో మలమును బయటకు తీయగావచ్చును. మరి అత్యవసరమందలో గ్లిసరిన్ దుంగ్రము రోగి పచ్చిగాదిపాడసముద్వారా పెట్టుకొనవచ్చును. రోగి [illegible] మాని మర్దనము కాపడము చెప్పి కడుపుకు చేసుకొనవచ్చును. అయితే మలబద్ధక వ్యాధి కగత కొన్ని మలబద్ధక నివారణకు తీవ్రమైన విరేచనౌషధములు వాడరాదు. అనుభవము వారిచే ప్రశ్నించబడిన మంచి ఉంటాన్ని రాత్రి.

రోగికి ఎన్నిమాత్ర ప్రధానాహారము కంటే అన్ని వర్త్యయముల విరేచనము పాకగా యుగలు ఆరోగ్యలక్షణము. రోజుము రోజూ ఒకసారి మైనా విరేచనము యుగలు ఆరోగ్యలక్షణము అవసరము. వేళ నమానము రోజు మాటిమాటికి అందువలన ఎక్కువగా తేలిక రెండు రోజులు రోజుకొకసారి ఇంకా ఎక్కువ రోజులు కొన్నిసార్లు విరేచనము కాని వారు కలరు. వారు మామూలుగా ఉండి, అనుభవం మరిపాల్లు చేసుకొనుచునే యుందురు. అట్టివారికి ప్రేపులలో నిల్వయున్న మలము మురిగిపోయి, శరీరమునకు ప్రేపులకు హానికర విషవాయు రోగములకు కలిగించి కలిగించు వ్యాధులకు మూలమగు వ్యాధులకు కారణమగుచున్నవి.

మూలము, కడుపు [illegible] ... రోగనిర్ధారణము, పాయువు ... కలిగించి, పుష్టిగల్గినట్టి ... అజీర్ణము అను మున్నగు రోగములు వచ్చుచుండును. సెప్టి/సెప్టిక్ వేయుటలో ప్రత్యేక పై విషము ప్రవేశించి రోగములు ... దీర్ఘకాలికమైన వ్యాధులు ...

Date

తిన్నవెంటనే మైథునము చేత అంగాలు సడలిపోయి అశక్తము, మలబద్ధక మూత్ర వ్యాధి యువకులకు కూడ కొత్త వచ్చినవి, కొని అతివెచ్చని అతి విహారముగా వుంటూ బతుకుతున్నారు. ఆ విహారము తప్పక ఆహారముగా మారి బ్రహ్మచర్యములో పెద్ద మంచి ఆరోగ్యము పొందవలె యున్నవి.

నేటి యువకు యువకులలో అల్ల పొట్టపెరుగుట గమనార్హము. వారిలో కొందరు దానిని తగ్గించుకొనుటకు ప్రయత్నించుచున్నారు. రోగగ్రస్త శరీరము కనుగొని దానిని నిరోధించుట, యోగ ఆసనములు, సూర్య నమస్కారములు, ప్రాణాయామము అభ్యాసము చేయుట, నడక, పరుగు, దేహవ్యాయామ సాధనలు చేయుట నేటి యువకులకు అత్యవసరమైన సాధనలు. విద్యార్థిదశలోనే ఏదైనా బాగా నేర్చుకొనుట మంచిది. ఆ వయస్సులోని అభ్యాసాలు భవిష్యత్తు జీవితములో ఆరోగ్యమునకు పునాది యగును అది నా స్వానుభవము. నేను 14 వ సంవత్సర వయస్సులోనే బ్రహ్మచర్య దీక్ష, దేహవ్యాయామసాధనము నేర్చుకొని ఇప్పటికీ చేయుచు అనేకులకు నేర్పుచున్నాను

నా జన్మ సంవత్సరము 1918 నేను నా 18వ సంవత్సరం వయస్సు నుండి 40 సంవత్సరముల వయస్సువరకు ఫలాహారము చేసినాను. దానిని అమృతాహారమని పిలిచినారు అది నా ఆరోగ్యమును బాగా అభివృద్ధి చేసినది. దానిని గురించిన వివరములు నాకు కొన్ని తెలియును. అడిగిన వారికి దానిని చెప్పుచున్నాను. ఆ కాలంలోనే నాకు బ్రహ్మచర్య అనే పేరు ప్రఖ్యాతి వచ్చినది. నేను ఫలాహారము చేసే రోజులలో ఆహారపదార్థములు చాల చౌకగా యుండెడివి. రూపాయికి మూడు డజనుల కాయలు రొట్టెలు వచ్చేవి. ఇప్పుడు అవి ఒకటి కూడ రావటంలేదు. నేను ఆనాడు రోజుకు 2 రూపాయలు ఖర్చు చేసెడివాడిని. ఆ కాలంలోనే అది ఎక్కువగా యుండెడిది. అన్ని ఆహారపదార్థములు ఇప్పుడు ప్రియముగా, దుర్లభము

లభ్యమగునదిగ యుండెను. అనుటచేత కృత్రిమ దాంపత్యం వల్లను ఉనే వారము అప్పుడు నా వెంబడి ఆహారపుత్వ లేక రూపాయలు. ఇక అప్పుడు బియ్యం బియ్యంగా తయారైనది కాలములో మనకు కృత్రిమ ఆహార పదార్థములు విరివిగా లభించుచున్నవి. ముఖ్యముగా కూరలు, పండ్లు, ధాన్యములు రసాయనిక ఎరువుల సహాయముతో పండించబడుచున్నవి. వైద్యులు అనేక రోగములకు కృత్రిమ రోగముల కారణములగుచున్నవి.

అన్నిటి లక్ష్యముగనుంచుకొని గోధుమలు ఆరోగ్యకరమైనవి కావు. పాలిష్ చేయుట ద్వారా చక్కెర వాడుట వలన అనేక రోగములు, ఆరోగ్యలోపములు కలుగుచున్నవి. కాని లోకములో తయారగు ఆహార పదార్థములలో శ్రేష్ఠత తక్కువైనది.

ఇట్టి క్లిష్ట పరిస్థితులలో మనము ఏ విధముగా ఆరోగ్యభాగ్యమును సంపాదించగలమో నిర్ణయించుకొనుటకు తగిన యోచన చేయవలసియున్నది. ఇదియే మనమందున్న నేటి ఆహార సంస్కరణ విధానము.

మనము ఆహారమును నిర్ణయించుటలో అన్నిటికంటె శాకాహారము శ్రేష్ఠమైనదిగ గుర్తించవలసియున్నది. ఇది కొందరికి గాఢమైనప్పటికిని ఆరోగ్యకర శరీర పోషణకు సాంప్రదాయ పద్ధతులు పోషణకు చేయుటకు ఉపయోగించవలయున్నవి. ఒక తల్లి ఒక గర్భిణి కావలసిన సంపూర్ణ అంతటను అనగా అన్నమును తినవలసిన గుండెలో మూలకణములు కలవు. కొన్ని సమయములలో తినుచుండెవారము. కాని అట్టి అన్నములోని గింజలు కాలాంతరమున వెంట్రుకల వలె చేయుచూ ఆహారం పూర్తిగా ఆరోగ్యముగ నుండెడిది. ఆయితే అట్టి అలవాటు మానివేసిరి. నేడు మనకు కూడా దాని అలవాటు తప్పినది. కాని ఇప్పుడు వెంటనే మనము తిరిగి ఆరోగ్యవంతమైన దానిని పొందవలెను. పూర్వపు పద్ధతి అంతా ఆరోగ్యముగా

శీతలదేశంవారు ఉపయోగించిన ఆహార సంస్కారం పద్ధతులు ఈ క్రింది విధముగ వుంటాయి. ఇవి మన దేశంలో ఆహార అలవాట్లకు కొంత భిన్నముగ వుండవచ్చును. కాని పెరుగుతున్న పాశ్చాత్యసైనంగతలో మనము ఆహార సంస్కరణాలను పాటించవలసియున్నది.

ఆహార సంస్కరణాలు

1) మన ప్రాంతములో మనకు ఏ ఏ ఆహారపదార్థములు పుష్కలముగా లభించునో వానినే తినుటకు అలవాటు చేసుకొనవలెను. వానిలో పుష్టికరమైన ఆహారమునే శ్రేష్ఠము. మాంసాహారము, చేపలు, గ్రుడ్లు పాలిష్ ప్రధానము శీతలదేశముల కాని. అవి రాగులు, జొన్నలు ప్రధానంగా కూడ ఆరోగ్యకరము కావు కాని వానిని మిశ్రమాహారము గానే వాడిని విడువవలెను.

2) ఆంధ్రప్రాంతములో నివసించువారి ప్రధానాహారము బియ్యము. కాని పెద్దప్రాంతములలో జొన్నలు, గోధుమలు, రాగులు, సజ్జలు, కొర్రలు వగైరా

ఈ పెరుగు ధాన్యములు శరీరమునకు గనుకనుక అత్యవసరమైన విటమిన్లు ప్రసాదము ఇవి తెలిసి మన యంత్రము కంటె పనిచేయుట ధాన్యములలోని తెలిసిన ధర్మమున్ను మార్గము పెరుగుట లేదు. ఇది ఎక్కువ మోతాదులో తినుట ప్రధానాహారము. బాయిల్డ్ చేయు గ్రామీణులు బియ్యమును బట్టి చేయుచున్నారు.

బాయిల్డ్ చేయువారు బియ్యం బహుమాగనే తినుట ఆరోగ్యకరము

ఈ ధాన్యాలలో అన్నము, గోధుమ, రొట్టెలు పిండిపంటలు ఎక్కువ మాంసాహార ప్రాంతములో నివసించువారు అలవాటు చేసుకున్నారు. వారు దానిని సమర్థనముగ అనుసరించుటకు ఆరోగ్యకరము.

కండర బలము ధాతువృద్ధి ఎక్కువగా పెంపొందించు కండరాల వృద్ధి దేహదార్ఢ్యమునకు వస్తువులు దిట్టంగా దృఢముగ తయారవుతాయి. ముఖ్యం పదార్థములలో ప్రాముఖ్యత గలిగి వస్తువులు రాస్యములో కల పరిశుభ్ర మైన ఎక్కువగా ఉండే ప్రమాదము కలదు. పాలు మాంసము ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్నటువంటి వస్తుపదార్థములే కారణములుగా ఉన్నవి. ఇవి ప్రధానముగా క్షేత్రంలో ఎక్కువగా ఉండే వర్గము కలిగిన నిల్వయుండి పలువిధ రోగాలు రావడానికి కారణమగు ఉత్పత్తి చేయుచుండును. ఇవి ముఖ్యముగా వాతవ్యాధిగా గుర్తించబడుచున్నవి. కాని వాతరోగము గలవారు మత్స్య మాంసములను ఎక్కువ మోతాదులో వాడరాదు. ఉపాహారములను, ఆవరించుట ఎక్కువగా పప్పులు, [illegible] పెరుగు, [illegible], [illegible] పాల్లు, కండరములలోను ఈ మొలకల పప్పులు ఇవన్నీ వాతవ్యాధి లక్షణములే దేహదార్ఢ్యములోనే గాక దృఢమైనవాయిలు, [illegible] వంటి కూరలలో కూడ వస్తు (హైడ్రోజన్ మాన్ట్) ప్రధానము కలదు గాన వానిని కూడ మితముగనే వాడవలెను. లేకున్నరోగులు వానిని తినరాదు.

వృక్షసంబంధమైన తైలములు, ఆముదము పాలలో ఉండి లభ్యమగు నెయ్యి కూడ శరీరయంత్ర గమనమునకు అత్యవసరములే. ఇవి శరీరానికి, ఉష్ణప్రమాణ రక్షణకు, కండరములు, శక్తి నిలుపు, గ్రంథములు వృద్ధికి అవసరములు. కాని వీనిలో కొవ్వుపదార్థములు ఎక్కువగా యుండి మితముగా జాగ్రత్తగా వాడవలెను. లేకున్న అందరూ శక్తిగా తినరాదు. [illegible] ఇవి కడు ఎక్కువగా ఉండు పదార్థములు గాన దేహశరీరము గలవారు ఎక్కువైన, బల్లి శరీరము గలవారు తక్కువగను వాడుకొనుచుండుట గమనించవలెను. అవసరమగు మనకు తప్పక తినవలసిన ఆహారపదార్థములు వివరించబడినవి. ఏ ఏ కాలములలో లభించునటువంటి ఆయా ఋతువులలో ప్రత్యేకముగా లభించు తప్పక తినవలెను అందరూ ఇవి ఆరోగ్యకరములు వర్ధిల్ల

తినుటకు తగిన సమయము పగలు 2 గం॥ నుండి 4 గం॥ వరకు, పండిన పొలంలో పెరిగిన పదార్థములు సర్వోత్తమమైనవిగా ఉన్న, ధాన్యాలు గాని, పండ్లు గాని కాల్చిగా మిశ్రమాలు చేసి వాడినా, మరియు కాయగూరలు కాల్చిగా కొంచెం ఏదో వారి వారి ఆరోగ్యమునకు తగినట్లుగా వాడినచో దేహమునకు పోషకముగాను వారిలో ఆ ఆరోగ్యపు వృద్ధికి తోడుపడును మనవి చేయుచు.

అన్నము తినునప్పుడు తప్పక దాహ వారించుట అది పరిరక్షణ పోషణ పొందవచ్చును. తప్పనిసరిగా పండిన పప్పుకాయ (పెసలు) మరిగించిన తినుటే కాని అది అతిగా కాక, ఏక భాగముగా వాడవలెను మొక్కల నుండి వచ్చు పాలు (మజ్జిగ) మాత్రము ఆరోగ్యకరమైనవే, పండ్లు, ధాన్యాలు గాని కలిపి తయారుచేసిన దాహ మాత్రము అందరికి అన్ని వేళలా ఆరోగ్యకరముగా సహాయపడును.

మన ఆంధ్రప్రాంత ఆహారము వర్ణించుట ప్రధానముగ వారు తీసుకొను ఆహారపద్ధతి, కూరలతో ఎక్కువ ఆరోగ్యప్రదమైన దినుసులు మిరపకాయలు చాలా అధికముగా వాడవలసి ఎక్కువగా తినుట మంచిదిగాదు.

ఈ విధముగా మన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రములో గల ఆహార పద్ధతులలో ఈ క్రింది ఆహార పదార్థములను వాడుట ఆరోగ్యకరము అని రకరకాల వైద్యవిధానములవారు కూడా ఏది వాడుటకు తప్పించుకున్నారు అందుకే తినేటప్పుడు ఎక్కువగా తిన్న, దానికి రోజూ కాకున్న, రోజు రోజుగా పాలు ఎక్కువగా వాడుట ఆరోగ్యకరమగు అని అందరు వైద్యులు చెప్పుచుంటారు. అందుచేత ఈ పుస్తకములో వివరించిన మార్గము చెప్పదను.

1 ధాన్యములో కలుపగు అన్నము, రొట్టె,

ఇంత తగ్గించగా 100 గ్రా

2. పప్పు మిశ్రముగా, అన్నములో ఎనిమిదవ వంతు 20 గ్రా

3 పాలు వంటివి అన్నములో 4 వ వంతు 40 గ్రా

4 కాయ, కూరలు అన్నములో 4 వ వంతు 40 గ్రా

5 పచ్చిగ అన్నములో 4 వ వంతు 40 గ్రా

6 తైలపదార్థములు అన్నములో 10 వ వంతు 10 గ్రా

7 చక్కెరగాని తీపిపదార్థములు 10 వ వంతు 10 గ్రా

మొత్తం 260 గ్రా

పై నిష్పత్తుల ప్రకారం వైద్యులద్వారా నిర్ణయించబడిన మీదట వారి వారి ఆరోగ్యమునకు అనుకూలమగు రీతిలో తగుమార్పులు చేసుకొనవచ్చును. ఇది మితాన్నం, సమతుల్యాహారమునకు అర్థమగు తగు క్రమము చూడుము.

ఈ నియమము ఆహారమునకు వారికి అనువైనదైన ఆరోగ్యవర్ధక మోతాదులు కలుగుతూ గాని పుష్టిని వ్యాధుల రాక

నేటికాలములో చిన్నతనము నుండియే అత్యాహారము చేయుట వారలకుండిన సాధ్యమౌతాదు. మితాహారమో, అత్యాహారమో చేస్తూ తమను తామే కాపాడుకొనుట సాధ్యమేమో!

అయితే రోగదశలో కొంతకాలము మాత్రం చేయుట మంచిది యుండవచ్చును. ఆరోగ్యదశలో మాత్రము మితాన్నం, సమతుల్యాహారములే అవశ్యమైనవి.

ప్రాచీన వైద్య సిద్ధాంతములలో మాంసము, చేపలు, గుడ్లు మొదలగునవి ఆహారములు అని మాంసాహార భోజనము వారికి ఎక్కువ లేదను అర్థములో

చేయుచున్నారు. అది వారి సొమ్మైన విషయము. అవివేకముగా తినే మాంసాహారులకు అది ఒక హెచ్చరిక, మరియు శాకాహారులైన ఎల్లవారికైనా పచ్చికూరలు లేక ఉడికించిన పానీయములు, అతిశీతల పానీయములు, కాఫీ, టీ వంటి కషాయ ద్రవ్యములు త్రాగుట అనారోగ్యకరమే.

మరి ద్రవ్యములలో ప్రయోజనమున్న రక్తం, పాలు, పెరుగు మజ్జిగలాంటి ఆరోగ్యకరములు.

ఇన్ని అన్ని వైద్యములకు మూలమైన ప్రకృతి వైద్యము ధ్యాన దర్శ ముఖ్యసిద్ధాంతములు.

ఆట, పక్కి, మత్స్యం వగైరా రాజయోగ ప్రశ్యాగం ప్రాణాయా ఒక ఆరోగ్యానికి అని అలవాటుగా లేనివారు మితముగా వాడుట ప్రమాదముండదు. అలవాటు లేనివారు క్రొత్తగా అలవాటు చేసుకొనవలసిన అవసరము లేదు. వారిలో రోగాలు కలుగక రాజ్యంలో మజ్జిగ, మంచినీళ్ళు

రోగనాశకరము ధనియాలు, తెల్ల కర్పూరము, పచ్చి కర్పూరము, లవంగములు, యాలకులు ఆకులు, జాపత్రి వగైరా సుగంధ ద్రవ్యములు మితముగా వాడుట ఆరోగ్యకరమే.

ఆరోగ్య విషయములను ప్రకటించు వారి ద్వారా తెలిసిన కనుక నేను సార్లు వారికి ప్రయోజనములు వర్ణించుట కొరకు ఆరోగ్య ప్రచారము చేయుట పుణ్యప్రదమగు కార్యము.

ఉపాసనామార్గములో కావలసినది భక్తిశ్రద్ధలు. వారిలో దివ్యశక్తి ఎక్కువగా యుండును. మార్గము తెల్పుటకు గొప్ప శక్తి కల్గియు. కాని ప్రయోగం చేయగానే సత్ఫలము శ్రేష్ఠమైనది తెల్పుటకు కుదరదు ధర్మములో అంత శ్రేష్ఠమైనది అన్నిటియందులోను దోషరహితము, కారణము, సంస్కృత వేదాంతము మొదలగు వర్ణనలు

గుంపు. ఇట్టి తయారు చేయబడు వస్తువులలో ఆంధ్రప్రాంతములో ఆహారంలో వచ్చే కూరగాయలు, కాకరకాయ, దొండకాయ, గోంగూరలలో తయారగు చిత్ర వస్తువులు గలవు. ఆయుర్వేదం చేసే వారికి, పిత్తాధిక్య భాగ్యవంతులకూ, పాపార్హ ఆరోగ్యవంతులకు ఇవి హానికరముగ నుండును. హితముగ ఉంటే ఇవి ఎక్కువ ఆహారము చేయవు వారిలో మాంసం కలిసిన కూరగాయలు ఎక్కువగా ఆవాలు, కారము, చిన్న కలిపిన కూరగాయలు ఆరోగ్యవంతులకు సరిరావు. ఉత్తరాదిలో ముఖ్య మైనది మూడు ఆహారాలు, చిన్న, పెప్పరి, ఇంగువ వగైరా తీవ్రపదార్థములు కలిపిన పల్లిరాకడ రాయం కర్ర (ఆకరాయు), కాగాయ, పెంటకాయ. బెల్లం కలిపిన వస్తువులు విచిత్రములు గలవు. ఇవి తగు మోతాదులో ఆరోగ్యవంతులు తినవచ్చును. బహుతర రోగులు తినరాదు.

ఆంధ్రప్రాంతములో వారుకోరుకున్న గాబ్బ ఆహార పదార్థములో విశ్వాయించుకుని, తమాగాయించుకుని, పాపార్హ ఆరోగ్యవంతుల తినవలెను వారిలో ధనియాల కారప్పొడి ఇత్యాది. వీటి కల్లకారకు ఆవి కూడ తింటారు. ధనియాలతో పాటు చేయబడిన పురుగులు పెప్పరి పొడులు, తిలతైల, కర్వేపాకు వంటి పొడిపూర్వ దింతరయు, చిన్న వగైరా కలిపి చేయబడతారు. ఇవి గొంతుకకు మంచివంటారు. కాని వారు హితముగా వాడవచ్చును.

వడియాలు, అప్పడాలు, గుమ్మడివి, రొంగూలు మొదలగునవి ఓపలికి కూడ ఇప్పుడు ఆహారముగ వుండే పదార్థములు. ఇవి రాయి, రాగుల ప్రమాణము వాడుకోందు. వీటి కూడా చేసుకొని ఉంటావలెను ఇవి అజీర్ణ రోగులకు మంచిది కాదు.

పెరుగు యొక్కనలో ఉప్పు కలిపి ఆపై యెండలో పెట్టవచ్చును కాని చిత్రయున్న పండ్లలో తయారగు, ఉప్పుటి, మామిడి లేక,

వివిధరకముల మసాలాపిండివంటలు, బజారుసరుకులు, కాఫీటీలు పదార్థములు ఆరోగ్యకరములు కావు వాటిని అతిగా తింటే అజీర్ణరోగము రాకతప్పదు మొదటగా, గుండెనొప్పి, బాధలు, వేయునేల పళ్ళన్నీ ఇట్టివి కూడ ఎక్కువ తినరాదు కాని నేటి ప్రపంచలో ఎవరిచేయుచుండా రోమముతై తిండి ఎక్కువగా తినేవారికి వచ్చునట్టి గ్యాస్ట్రిక్ (అజీర్ణ రోగము) మొదలగునవి అతిసారము, రక్తవిరేచనములు, దగ్గు, అన్ని మందుల్లు, కొలెస్ట్రాలురోగము మున్నగు వ్యాధులు, ఇట్టి చిరుతిండ్లు ఎక్కువగా తినేవారికి వచ్చుచున్నవి. కావున రోగగ్రస్తులు ఎరిగా ఆహార నియమములు పాటించకపోతే వారికి ఆరోగ్యము లభించుట దుర్లభము

ఆరోగ్యవంతులు కూడా ఆహారనియమము పాటించకపోతే వారి ఆరోగ్యము రక్షించబడుట దుర్లభము.

ఈ సత్యమును బాగా గుర్తించుకొని ఎల్లరు ఆరోగ్యవంతులుగ జీవించుచు గాంధీజీ ఆరోగ్యనిర్మాణ కార్యక్రమములో ప్రముఖులైవలె.

మనకు పూర్వులుగా ఋషులు ఆహారపదార్థములనే మితముగా వారి దినచర్యలే రోగము లెంత దూరమో మూడుమార్లు తినరు ఆరోగ్యముగా జీవించుటచే ఎల్లరూ ప్రమాణపూర్వకముగానున్నది ఇది ప్రకృతిమార్గము యొక్క ప్రత్యక్షము. నాటి వారికి ఔషధములు, ఇట్టివారిని ఎంత వెదకినా కనిపింపరు, ఇతర దేశముల నుండి దిగుమతి చేసుకొనబడు, ధనం ఖర్చుపెట్టి కొనుచున్నారు, అనవసరముగా తినుచు ఎక్కువగా రోగ పీడితులు అవుచున్నారు మందులు రావు. ప్రకృతి వైద్యము అందరియొక్క క్షేమమును కాంక్షించుచు జీవించువారే పుణ్యాత్ములు.

పృధ్వీమాత చికిత్స

పృథ్వి అనగా భూమి. ఇది జలభాగము ఎక్కువగా గల మహాసముద్ర రోటకప్పను. పర భాగములో గల పెద్ద సముద్రములు మధ్యగా

యుండు భూభాగము రెండు భాగములుగా విభజింపబడినది. పూర్వార్ధగోళములో ఆసియా, ఆఫ్రికా, యూరప్ ఖండములు పశ్చిమార్ధగోళములో (ఉత్తర, దక్షిణ) అమెరికా ఖండము గలవు. ఇవిగాక ఉత్తర దక్షిణ ధ్రువముల అతిశీతల ప్రదేశము. భూమధ్యరేఖ సమీపప్రాంతములు అత్యుష్ణ ప్రదేశములు, తక్కినవి సమశీతోష్ణ ప్రదేశముల. సంవత్సరములో గల ఆరు ఋతువులలో సూర్యునియొక్క ఇతర గ్రహముల యొక్క సంయోగ వియోగ ప్రభావమువలన శీతోష్ణస్థితులలో విపరీతములలో భిన్న శీతోష్ణస్థితులు ప్రభవించుచున్నవి. పగటిపూట వేడి, రాత్రిపూట చలి ప్రధానముగ నుండుట ఉష్ణమండల వాతావరణముగ పేరుపొందిన వాయు భారము, జలభారము, వృక్షభారము, ఈ మధ్యవర్తిత్వము ద్వారా జీవులు ఏక, ద్వికణజీవులు తగినంతగా సంపాదించి సమశీతోష్ణస్థితిలో ఆరోగ్యముగ జీవించుచున్నారు.

స్థూలదృష్టి మనశరీరమంతయు పృథ్వీ భాగమ్యమునే మన శరీరము నందలి స్థూలభాగము ఆహారమునుండి ఏర్పడినది. పృథ్విలో నుండి ధాన్యములు, వృక్షముల పక్షి జంతువుల ద్వారా మనకు ఆహారము లభించుచున్నది. ఈ విధముగా మాత్రమే మనము ఎక్కువగా తినే శాకాహారము పృథ్వియొక్క మారురూపమే. ఆహార ద్రవ్యములలో పృథ్విలో లోహ లవణములుగా ఉన్న ద్రవ్యములు కలిసి యుండుట ఈ ప్రభావము వలననే శీతోష్ణశక్తులు, దేహపుష్టి శక్తులు లభించుచున్నవి.

రాష్ట్ర మరియు దేశచరిత్రల ప్రభావించే భూమి కర్షకుని ప్రేమను సంబంధమూలముగా గుర్తించబడినది. అట్టి పరిస్థానము "భూమాత" భూదేవి అనే పదములతో మనకు అనుభవము కలిగించే పదము భూమాతయే,

పండ్లు, కూరలు, ధాన్యాలు, తైలబీజములు మొదలగు వాటి కిని బలవర్ధకంగాను వాటిని శరీరమునకు పుష్టికారకముగా కూడ ఉపయోగించి ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుచున్నాము.

దీనిలో వ్యాధి సంబంధమైన తైలములు, ఔషధములు వెల్లుల్లిపాయలు, మామిడి ఆకులు, కస్తూరి, సుగంధద్రవ్యములయొక్క పండ్లు, కుంకుమపువ్వు, పసుపు, మిరియాలు, చందనము, ఇతర సుగంధ ద్రవ్యము లు, పూల ద్రవ్యములు శరీరమునకు ఆరోగ్యకరమైన సేవలు ప్రత్యేకముగా ఉపయోగింపబడుచున్నవి శరీరమునకు కాంతి, శుభ్రత, మంచి సువాసనను కలుగజేయుటకు పూల ద్రవ్యములలో తైలము ముఖ్యమైనది. దీనిని ఔషధంగాను వైద్యములోను కూడ ఉపయోగించుచున్నాము. ఉదాహరణకు ఆయుర్వేదము వైద్యములోను ఉపయోగించు తైలములలో శ్రేష్ఠమైనది చందనము [illegible] ప్రదేశములలోను, దేవాలయములలోను వాడుకలో [illegible] ముఖ్యముగా ఈ ఇతర మానసిక [illegible], [illegible], శ్రేష్ఠమైనది [illegible] పూజ, హోమాదులకు [illegible], మరియు అంత శ్రేష్ఠమైన [illegible] ఇంకా [illegible] మానసిక ఉల్లాసము, [illegible] [illegible] అవి ఈ శ్రేష్ఠ [illegible] యున్నవి.

శరీరమునకు మానసిక ఉల్లాసమును కలిగించే [illegible] ఎందరో [illegible], ఎన్నో రోగముల [illegible] ప్రయత్నం చేయుచు, ఆరోగ్య వర్ధకముగా ఉపయోగించుచున్నారు. ఆరోగ్య సంబంధ విషయ పరిశోధనలు [illegible] ఎందరో ఈ పరిశోధన చేయుచున్న అభిప్రాయము ఆరోగ్యమునకు [illegible] తప్పక మానసిక ఉల్లాసమును [illegible], [illegible], [illegible] ద్రవ్యముల [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

దానమ్ము, కొంతమామిడియందరయుకూడ ఉప్పును లోగొన్నారు. పేదవారు కూడా దానిలో విప్పున్నరం, కనుక గోంగూరయున్నను తప్పదయుండు కూరల కష్టాలో యప్పునాన్నను తప్పించుకొనును. తంగేడు ఆకు చెట్టు తయారం ఎంత చెట్టు దాన్నంతేను రాకున్నా తప్పు కలదు. ఇప్పటికే [illegible] దానిని తప్పదలు నాటి కాయకూర వంటకి తప్పకానవచ్చును. ఇవన్నీ తప్పు కలదు ఈ మాత్రమేగాక దర్శ సౌందర్య ఆరోగ్యము, దానిం దర్శనాన్ని [illegible] రకరకాలుగా వాగా వుపయోగపడును.

ఇంకా కొన్ని ఆకుకూరలు పచ్చడి, ఒంట్లో పుష్టిని ఎర్రని, తెల్లని, పచ్చని వద్దనకూడ తప్పక తినగల శక్తిని, పొందిన తరువాత ఆరోగ్యమును సంపాదించుకొనుటకు ఉపయోగించుకొనవలెను.

ఇవన్నీ కృత్రిమముగా తయారగు పదార్థంకంటె అయిన శ్రేష్ఠము కావు. ఇవి ప్రకృతి సిద్ధమైన శక్తిగలవి. కృత్రిమ ప్రకృతి సిద్ధమైన శక్తి గాని. ప్రకృతి శక్తి లేకుండ ఎక్కువ దానిని ఆరంభించుట ఎప్పటికీ కూడ ఎక్కువే అయితే ఆరోగ్యము మాత్రము తక్కువ

ఈ సత్యమును ఆచరణలో పెట్టువారు కృత్రిమ పదార్థాలు. సత్యమును ప్రచారము చేయువారు ఆరోగ్యముగా ఉన్నవారిని వారి అభిప్రాయం ఎవరు చేసిన తప్పును వారిమీదకు వేసే తప్పదు గదా! వారి ఇష్టము, కష్టము, నష్టము గాని. మంచి చెడులు తెలిసినవారికి సంపూర్ణ సామర్థ్యం కలుగును. ఆహారం సాంప్రదాయిక ప్రకృతి వైద్యముగ అమలులోనున్న ఆహార పద్ధతిలో ద్రవ్యాలు ఎక్కువ ఉండవు. దీనికి వ్యతిరేకముగా [illegible] ఉండదు. స్థూల ఆవయవాలపైనేమి సూక్ష్మ నరాలు, శరీరమంతటికి సూక్ష్మ నాడులు చెప్పి [illegible] మస్తిష్కపైన తిరుగుడు, మస్తిష్కముపైన పనులు, ప్రాణములోని సూక్ష్మ శక్తిని హానికరముగ చేయును, పేరుకొనెడి పై అంతస్తుల రోగాలు, రాత్రికాలపు ఇంద్రియాలు, ఏమైనను చూడ ఇంద్రియాలపైని తిరుగ

ఉండును. ఆరోగ్య భాగ్యరక్షణకు ఉపయోగపడునది ప్రకృతి వైద్య విధానము. మట్టి కలిగిన మట్టి శ్రేష్ఠమైన మందు అందు ఎక్కువగా కర వ్యాధుల నివారిస్తుంది. రోగగ్రస్తమైన అవయవములను మృత్తిక పట్టు ప్రయోగాల ద్వారా పాలన చేయవచ్చును.

నదుల సముద్రతీరముల మట్టిలో పాతుట, నదిమట్టి పట్టీలు వేయుటద్వారా ఇది అద్భుతముగా పనిచేయును. రేగడి, పొడిరాళ్ళు, ఇతర ఇసుకరేణువుల కల్లోలము లేనట్టి బురద, దాని విషహరణముగుణము మట్టి పట్టీలు అద్భుతముగ పనిచేయును. మట్టి అనేక రంగుల కలిగియుండును. నల్లరేగడిమట్టి, ఎర్రమట్టి, ఇసుకమట్టి, గ్రావెల్ వేరువేరుగా. తెలుపు మట్టి ఉపయోగ్యమైనది. నదుల, చెరువు, సముద్రతీరముల వద్ద కల్లోలము లేని పరిశుభ్రమైన ఉపయోగకరమైన ద్రవ్యములు ఎరుపు మట్టి భాగాలు, నల్లమట్టి భాగాలు వేరువేరుగా ఉపయోగ్య యుండును. పవిత్రత, ఆరోగ్యము ప్రాముఖ్యత యుండే మట్టిలో ఎక్కువ మేలు చేకూర్చే అది శ్రేష్ఠమైనది.

"మృత్తికోపచారము పేరుతో" మట్టి, రోగగ్రస్తమైన భాగములను రోగాలను అవశోషణము చేసే శక్తి కలిగి ఉన్న మృత్తిక గాంధీ మహాత్ము యోగ్యమైన పద్ధతులు మహాత్ములు మృత్తికా స్నానములు చేయు విధానము దానికి ఉపయోగకరమైన మట్టి పట్టీలు, స్నానముల ఉపయోగించవలెను మట్టిలో ఇతర కలుషితము యుండరాదు.

ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతముగా మట్టి స్నానాలు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత గలవి. ముందుగా శుభ్రమైన రోగిమట్టిని తెచ్చి ఎండబెట్టి జల్లెడపట్టవలెను. దానిని ఉపయోగించుటకు ముందుగా అవసరమైనంత దానిని ఒక పాత్రలో పోసి దానిపై చన్నీరు పోసి పేస్టువలె కలుపుకొని పట్టీ రూపములో ఉపయోగించవలెను. మట్టిపట్టీద్వారా కర్మవ్యాధులు తగ్గుట

ప్రాణవాయువు శరీరమంతటిని ఆక్రమించి దృష్టిని హరింపజేయును. దాని మంత్రము వినవలెను

శరీరమంత మంటలు, అధికావేశము, ఇతర బాధలు గంటల్లో తగ్గిపోవుటకు ఈ ఆసనం ఉపయోగపడును. అవసరమైనచో మళ్ళీ తరుచుగా ఆచరించవలయును. పొట్ట మీద గట్టి బరువు మోపి, ఆ పట్టిని ఉదరం దేహముపై ఉంచవలెను.

రొమ్ము క్రిందుగా ఆవరించి ఉన్న క్రింది భాగము, రెండు ప్రక్కల గల, గర్భ, క్రింది భాగమున మర్మావయవముల కేంద్ర స్థానము. యోగ శాస్త్రము దీనిని కందస్థానము అని పిలుచుచున్నది. దీనికి గర్భకోశ మెదడు (Abdominal Brain or Solar Plexus) అని నామకరణము కూడా చేసిరి. ఈ ప్రదేశములో 72 వేల నాడులు (శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము ప్రకారము) ఉండి శరీరమంతటిని శక్తిని ప్రసారము చేయుచుండును. ఇచట దాగిఉన్న శక్తి మూలాధార చక్రముద్వారా ఉత్పన్నమై ఆ ప్రదేశములో ఉన్న మూలశక్తిని కదిలించి ఈ శక్తి జగదాధారమైన ప్రకృతితో సంబంధమైనది.

కందస్థానములో 3 నాడీకేంద్రములు కలవు. అవి చక్రములుగా వ్యవహరింపబడుచున్నవి. అవి మూలాధారచక్రము, స్వాధిష్ఠానచక్రము, మణిపూరకచక్రము. ఈ ప్రదేశము అంతయు చేసి ప్రధానముగా యుండు భాగము. దాని ఆధ్యం దగ్గరి ప్రయోగముల చేయుట ఆరోగ్యమునకు అవసరము. పొట్ట మీదగల రొమ్ము కింద భాగము పొట్టయొక్క ప్రత్యేకించి పొట్టకండరాల ఎట్లు ప్రసారముచేయునో అట్లే ఆధ్యం చేయుటన్నిట ప్రయోగములను పట్టివట్టుట, తైలమర్దనము, విరేచనము, మొదలగు వివిధములైన మర్దనము అన్ని అద్భుత నాడులను చైతన్యవంతము చేసి శరీరమంతటిని ఉంచవలెను. యోగాభ్యాసము, ముఖ్యముగా పూర్వ

నమస్కారములు, ప్రాణాయామ పారాయణ ఈ ప్రారంభమును అనుసరించుము. ఇతర దానులు, పుణ్యాహవాచనముల సంబంధించినవారలు అతిసుస్పష్ట వైదిక, క్రియాశక్తి కర్తృగంధి, ధూప, దీప, నైవేద్య గన్నికోరము శాస్త్రక్రమములతో క్రమబద్ధము చేయుగుంది

శాస్త్రకమున్న భాగమునకై చేయుంచు మద్దతన్ని ఈ భాగమును అనుసరించుటకు రాగా జరుగుచున్నది.

కలశప్రవేశము లింగప్రవేశములకు గాక ఆలయ క్రియలుగా చేయుటకు కలశస్నానము, లింగస్నానము, శైలస్నానము ధారాస్నానము, జల స్నానము, అమృతస్నానము వగైరాలు అన్ని అనుసరించవలె. కోటిలో కార్యం చేయవలసిన కలశలింగస్నానములు అందుకు వినియోగించవలసినదే. ముక్తిస్నానములు కూడా, లేక కలశము ప్రధానమూలము ఎత్తి చేయుట శ్రేష్ఠము. అవసరమైన చేయుకర్తలు మంత్రపూర్వకముగా మూర్తికి ముఖ్యముగ శిరస్సునకు మరియు ఇతర భాగములకు పూయవలెను. తరువాత ఏదో ఒకటి దైవత్వమంతయు, పాపమును, రోగమును తొలగించును.

ప్రస్తుత దేవాలయములలోను, గృహములలోను రోగం చేయ సంపూర్ణ వస్త్ర స్నానములు క్రమబద్ధముగ చేయుటకు ఎక్కువ ఖర్చు అగును. కనుక వేరుగా చేయు విధానములను అనుసరించుట ద్వారా చేయవచ్చును. కలశము గంధము అభిషేకము మద్దతను ఎక్కువగా చేయరాదు. కాగా కలశ జలము చేయవలెను. చేయునప్పుడు యుక్తి కొంతసేపు ఉండవలెను. కాని ఎక్కువ సేపు కూడదు మాత్రమే కలశ మద్దతు చేయవలెను. కలశము ఎక్కువ గంటలు చేయరాదు. కొందరు రోగం కల్గినవారు కావున చేసి శాస్త్ర రీతిగా మద్దతు చేయగానే అందుకు గంట. ఆ సమయములో, ప్రతి సంగము చేయగా తొలగును అన్నిటికి ఇతరులు చేయవలె

ఈ రోగం త్వరగా నయమగుటకనే విత్తనములతో అల్లం పచ్చడి చేయుచు
గాని మందులుగాని లేని ఆహారము చేయవచ్చును.

సూర్యతేజ చికిత్సలు

మన మహాభారతములో మానవది తేజోభాగమునుండి అంతర్గోచ
ఇది సర్వశక్తి దాతా సూర్యుని నుండి వెలువడిన తేజోభాగమునకు ప్రతిబింబ
ము, సూర్యుడు నక్షత్రములు, గ్రహములు నక్షత్రములు భూమికి దాదా
పుగా ఉన్న శక్తులన్నియు శక్తి ప్రసరింపకుండిన ఈ సృష్టి ప్రవర్తింపదు.
దాని మాత్రము రాత్రింబవలు ప్రసరింపజేయుచున్నది. భూమి సూర్య
మండలములోని సూర్యుని భూమి అతిదగ్గరలో ఉన్న పెద్ద గ్రహము,
నక్షత్రము. సూర్యుడు భూమి ఉపరితలమైన నేల ప్రవాహము చేయుచున్న
వస్తువులు. భగవద్గీత గ్రంధము. ఉపనిషత్తులో రాజుగారి రుషుల వేదము
ఉన్నది. ఆయన గురువులో దశరథ ఉత్తరాయణము మొదలగు
ఆయన రాత్రింబవలు శక్తి ప్రసారణయుతములు భూమి తిరుగుచు ఉన్న
కాలములో, సూర్యుని చుట్టూ భూమి తిరుగుచుండుటవలన పగలు, రాత్రి
మొదలగునవి సంవత్సరకాలమున గల కాలమానములు ఏర్పడుచున్నవి
ఆయన ప్రభావము వలన భూమిపై వర్షములు పడును పంటలు పండును
జీవరాశులు పెరుగును. అన్నింటికి ఆయనే దాతయగును. రాత,
మిత్రుడు, రవి, భాను, ప్రత్యక్షదైవము అనుచు ఆరోగ్యము
కొరకుగా గుర్తించుచున్నారు. సూర్యుని సూర్యనారాయణమూర్తి
గా భావించి ఆయనను దానముతో ప్రత్యక్షదైవముగా ఆరాధించుచున్నారు.
ఆయన మహిమలు తెల్పు స్తోత్రపాఠములు చాలా గలవు అందులో
ముఖ్యమైనది ఆదిత్యహృదయ స్తోత్రము. గాయత్రి, హంస మంత్రములు
కూడ ఆయన మహిమను గాంచుచున్నవి.

ఆకాశమండలము విశాలమైనది. అది ఒక పెద్ద దేవాలయము. ఈ మండల మధ్యవర్తియైన ఆయన నారాయణ స్వరూపమైన భగవానుడు అని గ్రంథములు ఘోషించుచున్నవి. సూర్య నమస్కార గ్రంథములలో అట్టి పర్వము అనేకము గలవు. ఆయనను గురించి ఎంత ఎక్కువగా తెలియజాలము అంతమహిమాన్వితుడు ఆయన ద్వారా శక్తి సంపాదించి తపస్సంపన్నులైన వారు ఆయనను శక్తితో ఉపాసించుట ప్రథమ కర్తవ్యము. అట్టి ఉపాసనావిధానములో ముఖ్యమైనది సూర్య నమస్కారములు. "నమస్కార ప్రియో భానుః" ఆయన ఆరోగ్య ప్రదాతగా కీర్తింపబడినాడు "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్"

సూర్యోపాసనా పద్ధతులు గూర్చి గ్రంథములందు ఉన్నవి. వాటిని తెలిసికొని అభ్యసించిన ఋషులెందరో మార్గదర్శకుల ద్వారా (గురుముఖముగా) ఉపాసనలను చేయుటవలన ఎక్కువ ప్రయోజనము గురుముఖేన ఒక్క దక్షిణదేశంలో ఎందరో యోగసాధకులు సూర్య నమస్కారములను ప్రతిదినము చేయుచు గలరు. ఈ విషయముపై ప్రత్యేక గ్రంథములు కొన్ని గలవు. నేను కూడా ఒక చిన్న గ్రంథమును రచించి ప్రచురించితిని. అందువలన ఆ గ్రంథములను చదివి అవసరమైన వారు గురుముఖముగా సూర్యనమస్కారములను, సూర్యోపాసనను చేయుటకు ప్రయత్నించుడు. సూర్యుని విగ్రహములు, దేవాలయములు ఆయనకు ప్రాంత ప్రాయశముగా సమకాలమునందు, ఇతర దేశములందును కొన్ని గలవు. గ్రీసు, ఈజిప్టుదేశము, పర్షియా, రోమను మున్నగు అనేక నాగరిక జాతులవారు కూడా సూర్యోపాసకులుగా ప్రసిద్ధి చెందియున్నారు.

ప్రస్తుత ఉపాసకులు, పరిశోధకులు, శాస్త్రజ్ఞులు, నాడీవిజ్ఞానశాస్త్రవేత్తలు ప్రత్యక్షమైన సూర్యదర్శనము చేయుమని ఆయన చెప్పిన సూర్యకిరణములతో శుభ్రంగా ఆయనను ఉపాసించుటయే వాటి ఈ విధముగా ప్రత్యక్షమైన ఉపాసనలన్నింటిని ఎక్కువ అభిమానము గలదు.

సూర్యశాంతిలోని వర్ణ చికిత్సలు

సూర్యభగవానుని కాంతిలో ఏడురంగులు క్రమబద్ధమైనవిగా గుర్తింప బడును. ఆ వర్ణములు జగత్తునందలి సకల స్థావర, జంగమ, జీవరాశులలో గాఢ సౌర్యస్పందనతో ప్రవహించి ఆరోగ్యమునిచ్చుచుండును. కాని శరీరము గాని రంగులను తమలో ఇముడ్చుకొని కాని కాని రంగులను బహిర్గతము చేయుచుండును. అట్టి బహిర్గతము చేయబడు రంగుల ఆ లోపమే రోగ కారణము కాగలదని చెప్పు దానిననుసరించి శ్రీ స్వామి రామతీర్థ (పరమ హంస) తన ప్రపంచోద్ధారక గ్రంథములలో వ్రాసియుండిరి

కాని శరీరము తనకు అవసరమైన రంగులను బహిర్గతము చేయు చుండును. ప్రకృతికి తక్కువ రంగులను లోపం వలన రోగాకారం గాను తల్లి స్వభావముగా అవసరమైన రంగులు తన లోపం ద్వారా, శరీరం సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కల్గించును, రోగమును నాశము చేయ దక్కును. ఇది ప్రకృతిధర్మము యొక్క సహజ కార్యక్రమము

సూర్యభగవానుడు ఉదయించినప్పటి నుండి అస్తమించు వరకు తనలో ధరించి, సప్తవర్ణములతో, పాదుల ప్రసరింపజేసి రోగములను ప్రక్షాళనము చేస్తుంటారు. ఆ సూర్యునిలో తక్కువ రంగుల ప్రపంచము కావలసినంత ఆయా రంగులు తక్కువైనప్పుడు ఎంతో ఉండి దాన్ని ఆ రంగులను గ్రహింపవచ్చును. అట్టి గ్రహించిన రంగులను ఆరోగ్యవృద్ధికి రోగముల నివారణకు ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఈ ఆరోగ్యరక్షణ, రోగనివారణ, వైద్యశాస్త్రమును సూర్యవర్ణ చికిత్స అందురు. ఆంగ్లభాషలో క్రోమోపతి అనే వైద్యశాస్త్రము. ఈ శాస్త్ర పరిశోధనల ద్వారా గ్రంథములను రచించి ప్రచారము చేసిన ఆచార్య డాక్టరు ఇ. డి. బాబిట్ యం. డి., యల్ యల్ డి (డీన్ ఆఫ్ కాలేజి ఆఫ్ ఫైన్ ఫోర్స్) ప్రముఖులు.

ఆధునిక రచనలు శ్రీ బ్రహ్మవారు ఇంగ్లీషులోకి అనువదించి ప్రచురించారు. ఈశ్వర్ చంద్రవర్మ విద్య లాటి పేరుగల భారతీయ మన్ని గాఢ సమస్యల గ్రంథమును శ్రీ బ్రహ్మవారు ప్రచురించలేకపోయినా, అంత పెద్ద రంగులపొత్తు, సంస్కృత గ్రంథముల్లో ఆరోగ్యరక్షణ రోగ నివారణ ప్రయోజనము వివరించబడినది.

మూత్రపిండాలు గుండె అగ్నిహోత్రం విష ప్రవేశమున్నప్పుడు ఆ చెడు చేసే సమస్యలున్నవి కద్దు.

అగ్నిహోత్రము చెయ్యుట ప్రాచీన కాలములో ప్రతి దినం భారత దేశంలో అంతర్భాగమైయుండెను. వేదములో ముఖ్య అగ్నిని వైశ్వానరాగ్నియని వర్ణించెను. సముద్రములో అగ్ని పేర బడబాగ్ని, భూమి గర్భంలో దాగియుండే అగ్నిపేర రాష్ట్రాగ్ని జఠరాగ్ని, దావాగ్ని అనే పేర్లతో మరికొన్ని అగ్నులు కలవు.

అగ్నికి ఆశ్రయం (ఆవు) నెయ్యి. అగ్నిహోత్రము అన్ని సమయాలలో జరిపి ఉపయోగించిన వ్యక్తి పేరు అగ్నిహోత్రి ప్రకాశించుచున్నది. ఆ వ్యక్తి ప్రజాహితప్రదముగా (రాజులు) మంచిగా ఈ లోకములో వ్యవహారము చేయుచు ఆయన లోకహిత చేయుచుండెను. అగ్నిదేవుడు అంతర్యామి. వేదస్వరూపుడు. ఆయన అగ్నిని పేర చెప్పబడెను. అగ్నిహోత్రము గొప్ప లోకహితము. ఆయన ముఖ్యముగా సమర్పించబడిన ఆహుతులు గ్రహించి వారిని ఆయా దివ్య లోకాల దేవతలకు పంపిస్తూ రాయబారిగా లోకహిత కార్యక్రమము ఆయన ఆయా కాలములలో పరిపూర్ణముగా ప్రవర్తించుచున్నాడు. వేద (ఋగ్వేద) సంహితలు అగ్నిదేవుని ఉపాసించువారు వేదసంహితలుగా ఉండును. స్వాహాను అగ్నిహోత్ర (అగ్నిహోత్రము, హోమము) విశిష్టతను లోని ఆ వేద విధము. హోమము సాంప్రదాయముగా ఎంతో కాలంగా సంప్రదాయ ఆచారము వారు నిర్వర్తించుచుండిరి.

ఈ విధంగ అగ్నిని ఉపాసించి గ్రంథంబులలో కూడ వైద్య శాస్త్రములో కూడ అగ్నిని ఒక ప్రత్యేకమైన ఉపకరణముగ గౌరవించి వినియోగించుకున్నారు. అందుకు అగ్ని కుండములో గాని ప్రాణ దమనము, హోమములు, యాగములు నిర్వహించుట వలన అనేక వస్తువులను మరిగించి అందుకు అనేక అనేక శరీరయంత్రము శుద్ధిచేయుటకు ఉపయోగించుట, శరీర ఆహారమునకు అందులో గల ఉపకరణ అమితముగా శక్తినిచ్చేయుట (అగ్నిహోత్రము, వంట) మొదలగు కార్య క్రమములు అన్నీ వంట ఉత్తరణకు సహాయపడునవే. అగ్నిదేవుడు కూడ, మార్గదర్శనమునకు ప్రత్యక్షదైవము, సర్వసాక్షి కూడాను. అగ్నిహోత్రముగ ఉపయోగించిన, వివాహ సంస్కారములు జరుపుట, ప్రమాణము చేయుట, యజ్ఞము చేయుట భారతీయ ధార్మిక సంప్రదాయములు. శ్రీరామచంద్రుడే ఇలా ఎక్కువ విషయములు అగ్ని ప్రత్యేకించబడి పోవుచున్నందున మనందరము పాటించుట కోరుచున్నాను. దైవజ్ఞులు, ఉపాసకులు ఈ విధమైన రీతి ప్రమాణంలో ఎక్కువగా ప్రచారము చేసి అగ్ని వైద్యసంబంధము చేయవలసియున్నది.

వాయు మహాభూతము

పంచ మహాభూతములలో ఆకాశము తరువాత ఆది రూపాలపైన ఆధారం అవకాశము గలది. అట్టి అవరణ ఆకాశమును ఆవరించి వ్యాపించి భూగోళమంతా వ్యాపించియున్న వెలుపల వేడుకొనే ముఖ్య ద్రవ్యము వాయువు. వాయువు పంచభూతం ప్రాణము ప్రాణము వారి మనుగడకు ఆధారము వాయువు అత్యంత ఆవశ్యక మైనది. వాయువు సహాయమునే అగ్ని ప్రజ్వలించుచున్నది. అందు ఉత్పన్నమై శరీరము పోషించుచున్నది. వృక్ష జీవకోటికి వాయు ప్రసారములో ప్రాణప్రదముగా యున్నది. వాయువు శరీరములో ఉండు కార్య

క్రమముగ నిర్వహించు ప్రాణాధారశక్తి శరీరములో మొదటిదైన వాయువు, దాన్ని ప్రాణవాయువు అంటారు. వాయువు శరీరములో ముఖ్యకర్తగ నుండి వాటిని కాపాడుటకు కొరకు పరిశ్రమ చేయుచుండును. అయితే కొన్ని సందర్భాలలో, వస్తు ప్రత్యేకముగా విభజించేవారు కూడ గలరు. అన్ని చేతలకు అంగీకరించే దేవతలకు ఆయువు మహదేవుడూ అందువలన వాయువులు మరి ఐదు ఉపవాయువులు కూడావాయువులోని భాగములే. అందుకే వాయువులు : ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన సమానవాయువులు అందుకే ఉపవాయువులు నాగ, కూర్మ, కృకర, దేవదత్త, ధనంజయ వాయువులు.

వాయువులు - వాని కార్యనిర్వహణాలు

1. ప్రాణవాయువు : ఇది హృదయ స్థానము నందుండి ఇరు పదునాలుగు గంటలు ప్రాణము చేత శ్వాసక్రియ ద్వారా రోజుకు సమారుగా 21,600 సార్లు శ్వాసోచ్ఛ్వాసలను నిర్వహించుచున్నది.

2. అపానవాయువు : ఇది గుదస్థానమునందుండి మలమూత్ర విసర్జన, గర్భస్థశిశువు బయటకు నెట్టుటకు సహాయపడును మరియు వీర్యము, మలమూత్రములను, గర్భస్థశిశువు నడిపించుట సహాయపడును.

3. వ్యానవాయువు : ఇది శరీరం సర్వాంగము వ్యాపించి రక్తప్రసారము చేయుచున్నది, రక్తనాళములను సంకోచ వ్యాకోచములు కలిగించును.

4. ఉదానవాయువు : ఇది కంఠస్థానమునందుండి ఆహారము అన్నవాహిక ద్వారా లోపలికి పంపును. పైకి వాక్కులను కూడ పలికించుచున్నది.

6 సమానవాయువు : ఇది నాభిస్థానము నందుండి జఠరాగ్నిని ప్రజ్వరింపజేసి భుజించిన ఆహారమును పచనముచేసి అంతట ప్రాణరసమును శరీరము నాల్గుశక్తిగల భాగములకు సమముగా చేయును

7 నాగవాయువు ఇది కంఠమునందుండి వాంతి తేపు శక్తిని ప్రసాదించును

8 కూర్మవాయువు ఇది నేత్రములలో నుండి కనురెప్పలను తెరచుచు మూయుచు ఏకవిధ రూపములను కలుగజేయుచుండును.

9 కృకరవాయువు ఇది కంఠమందుండి తుమ్ములు, దగ్గులు, ఆవలింతలు, ప్రేపులు కల్పించుచుండును.

10 దేవదత్తవాయువు ఇది శరీరమందు సర్వాంగముల వ్యాపించి శరీరమునకు స్పర్శజ్ఞానము మహాతత్వము, చైతన్యము కల్గించుచుండును.

11 ధనంజయవాయువు ఇది బ్రహ్మరంధ్ర స్థానమందుండి మరణానంతర కర్తవ్యము చేయును. ప్రాణం శరీరము వీడి పోయినను పరతలించక ఏమ్ముల కూడ దాని పదునాల్గు శరీరమును వాచు (ఉబ్బు) చేయుచుండును. ఇది శరీరము నుండి కడపట బయటికి వచ్చును

వాయు మహాభూత నిత్యం:- అట్టి శక్తి క్రమముగా అభ్యసించు వాయుదేవుని ఉపాసించుటకు అనేక మార్గములు కలవు. వానిలో యోగాభ్యాసపాధకులు ప్రాణాయామము ముఖ్యమైనది. ఈ విషయమై పెక్కు గ్రంథములు గలవు యోగాసనములు, ప్రాణాయామము అనుపేరుతో నాచే ఒక గ్రంథము రచింపబడినది అత్యంత బలవంతుడైన వాయుదేవుని కుమారుడే, ఆంజనేయస్వామి. ఆయన ఉపాసన కూడ శక్తివంతమైనదే, బలం బుద్ధి, ప్రేమ మొదలగు రూపములను కూడ పొందుటకు ఆయన ఉపాసన రచించిన గలదు.

ఆకాశతత్త్వము - చికిత్సలు

పంచమహాభూతములలో ఆకాశము అతిసూక్ష్మము. [illegible] హం, యం, హ్రాం, హ్రీం, హ్రూం [illegible]

[illegible]

మన శరీరములోని [illegible]

ఉండును. వాని మనస్తత్త్వముగు శరీరము వంశపారంపర్యముగానైన గాక సాంఘికాచార శక్తులచేత యొక్క సూచనము అనుభవము విచారణ అత్యవసరముగ నుండును.

మానవ వ్యాధుల యొక్క విజ్ఞానము అతి ముఖ్యమైనది. ఈ వ్యాధుల పెరుగుటకు వారి దేహ ముఖములో అవసరమైనవి (కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యములు) అవి మనిషిని ఆక్రమించి వాని ఆరోగ్యమును భంగపరచును

ఏమి విచారణకు లొంగనిదని ఆధ్యాత్మిక ప్రమాణము చెప్పును. అవి శివరాత్రి, ఉపవాసము, ధ్యానము, సత్సంగము, యోగసాధన మంత్రానుష్ఠానము, ప్రకృతి ధర్మములను, వైరాగ్యభావన, దానధర్మములతో కూడినవి.

ఈ విధముగా మానవుని శరీరవిజ్ఞానము ప్రతివారికి తెలిసి యుండవలసినది. ప్రస్తుతము విజ్ఞానముతో ఇది మాత్రము ప్రాయముగా శాస్త్రము వర్ధిల్లుచున్నది. ఈ విజ్ఞానము అత్యవసరము మైనది నాటి నాటి ప్రజలకు ఆరోగ్య (రోగము) లేని జీవిత గౌరవించుటలేదు.

ఆతుర స్వభావము - స్థితిగతులు

ఆతురునిలో ఎక్కువ మంది అంతర్గత రోగములు లేక అనుభవించుట, అవివేకముగ ప్రవర్తించుట, దురలవాట్లు మొదలైనవి మనస్సుగలవి. వాటి ప్రతిఫలముగా వారి తల్లిదండ్రులు రోగముల బారిన పడి ఇది విధముగ విచారణచేసిన అందుకు వారిలో ఎక్కువగా ఉండును. ఆ సమయములో వారి సూచనలుగా యుండేవారు ఆరోగ్య విజ్ఞాన శాస్త్రమైన ఈ దేహములో వారు ఆతురుని భయాందోళనలు లోనై అనేక విధములైన కష్టములైన ఆసక్తి చూపుచు ఎంతటి ధనవ్యయమునకైనను సిద్ధపడుదురు, తమ రోగనివారణకు ఉన్నంతలో

పై దృష్టితో అల్లోపతీ వారి వైద్య వ్యాపార రంగమునందు దురాక్రమిస్తూ యున్నారు. పాశ్చాత్య ఎన్నైనా రోగకారణముల రోగము దరాల నే శస్త్రశాస్త్రము లేని కాదు. ఐనాకే ఆధునిక ప్రమాదము గ్రహించి కొని కొన్ని దశలలోనూ ప్రయత్నించియు, కొన్ని కొన్ని ప్రత్యేకించి ఎదురించి తిరిగి ఏదో అనుకొన్నా ఎవరు కోరిందీ కాదా దవా శస్త్రమార్గమే ఈ రెండు నయము శస్త్రశాస్త్రము నిర్ణయించు సంబంధము లేదు. కాని దీని చేత ఆచరించుటకు ఆగిపోదు.

నేటి కాలములో ప్రకృతి చికిత్సావిధానము ప్రత్యక్షం చేత దృష్టాంతముల ఎందరు గమనించుచున్నారు. శస్త్ర చికిత్స, ఔషధ, విజ్ఞాన శాస్త్రము వీని దృష్టాంతమునే యున్నది మహోపకారముతో రోగుల నివారణ ధర్మము ఏకరించుచున్నారు. పాశ్చాత్య దేశములందు వైద్యప్రత్యామ్నాయము మహాత్ములు వీరిని అనుసరించి కూడా ఈ విజ్ఞానము అనుసరించుచున్నారు. కాని, మన దేశపు ప్రజలు ఇప్పటి ప్రకృతి చిహ్నంగా మహత్తరమైన విలువను గ్రహించలేకున్నారు. అయితే వారి కన్నులకు ఈ కాలంలో చక్కని ఫలము కనబడుచున్నది. ఈ ప్రకృతి చికిత్సాకు అన్నిటికి ప్రయోజనము వారి స్వభావ ధర్మము గుర్తించి వారికి బోధించుచు ప్రచారము, అనుసరించి దీని వల్ల ప్రజలకు ఆరోగ్యము చక్కగా కలుగుటకు ఇట్టి ప్రత్యేకమైన కారణము గాంధీ ప్రభావము గారిది.

రోగవిజ్ఞానము

రోగము వచ్చుటకు కారణము ఏదో కనుగొని దానిని నిరోధించుటకు ప్రయత్నించి యుండే రోగము చక్కబడుతుంది. ఇదే సత్యమైన వైద్యశాస్త్రము.

అనుభవమైన రోగులు కాలాంతరాన రోగవిముక్తులౌతున్నారు, ప్రాచీన వైద్యములపై నమ్మకము ఉంచి చూపుతుంటారు. ఆరోగ్యము పరోక్షంగా ఉండే వాళ్ళందరు మాత్రము ఆధునికంగా అద్భుతం కావాలని కోరుతారు. వారి కోరికను గౌరవించి వైద్యులు వారిచ్చిన ఔషధాలు వాడి గౌరవించేవారు [illegible] ఈ మధ్య కాలంలో వైద్యవిధానముల మధ్య మరి ఎక్కువగా అసాధారణము [illegible] వారికి వైద్యం మధ్య [illegible] వైద్యము [illegible] వైద్యవ్యాపార [illegible] ఈ రంగము అభివృద్ధి [illegible] ప్రాధాన్యము [illegible] గుర్తించుచున్నవి.

ఇట్టి విపరీత పరిస్థితులలో ప్రకృతి వైద్యమును అభ్యసించి [illegible] ప్రజాసేవ చేయువారికి వైద్యం (ఆరోగ్య [illegible]) [illegible] ప్రయత్నము చేయుచున్నారు. ప్రకృతి [illegible] అంటే [illegible] సహాయము ప్రత్యక్షము [illegible] ఇతర వైద్యవిధానములు వలెనే [illegible] అంగీకరించలేదు. అయితే [illegible] ఏ మందైనా [illegible] ఉపయోగపడుచున్నదని [illegible] అభిప్రాయము, ఆశయము.

రోగములు

రోగములలో ఎక్కువగా శరీరసంబంధమైనవి, వ్యాధులు అనే పేరుతో పిలువబడుచున్నవి. మానసికమైనవి ఆధులు అని పిలువబడుచున్నవి.

ఇవన్నీ శరీరము, మనస్సు అను రెండు విభాగములను గుర్తించిన [illegible] ఉన్నవి. శరీర వ్యాధులు అనగా శరీరమునందు చేరిన దోషములవల్ల శరీరము యొక్క ధాతువులు ప్రకృతి సహజముగా [illegible] క్రియ [illegible] దేహశక్తి ఆరోగ్యవంతముగా [illegible] [illegible] శరీర వ్యాధులు దేహారోగ్యమునకు [illegible] [illegible] రెండు

[illegible] చేసారు. [illegible] గారి [illegible] గారి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

ఈ [illegible] రోగి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

1 [illegible] ([illegible])

2 [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]).

3 [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible].

4 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

5 [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] రోగి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

6 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

7 [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

8 ప్రాతఃకాలము లేచి ఉదయ సాయంకాలములందు తూర్పునకు
చూడ్యంతి ఆరోగ్య భాగ్యప్రదాతయగు సూర్యభగవానునకు
నమస్కరించుట.

9 రాత్రి భుజించునప్పుడు లఘువుగా ఆహారములు యత్నించి పట్టించు
చేయుట. ఏదైన శాస్త్రాధ్యయనము చేయుట.

10. తగుకాలంలో కొంత మాత్రపు సేవ చేసి వైద్యుని
సలహాపై త్రాగుట.

11. స్నానానంతరము, శుభ్రవస్త్రములతో తుడిచి పొడిబట్టలు ధరించుట.
ఆయుర్వేదము పఠనము చేయుట.

12 ఆకలి బాగుగా తగ్గిన తరువాత తేలికగా జీర్ణమగునట్టి ఆహా
రము, పాతవైన బియ్యము ధనియాలతో, రాగి కర్పూరము
పండిన కూరలతో అన్నమును మితముగ తినుట. ఎక్కువ
బలముగ వండని తినుట. నిమ్మరసముతో మజ్జిగలో కలిపి
త్రాగుట. భోజనమైన వెంటనే నిద్రించిన నిద్రించి గాఢముగా
చేయ్యుట.

13 అవసరమైన ఇతర వివరములు వైద్యునితో సంప్రదించి
చేయవలెను.

ఈ విధముగ చేసిన యెడల వ్యాధులు త్వరగా నయము కాగలవు
అటు తరువాత ఆరోగ్యము గా అభివృద్ధియగును.

ఇట్లాగా జ్వరమున్న రోగులందరూ అనుసరించిన యెడల మంచి
వైద్యులవల్ల చికిత్స పొంది ఆరోగ్యవంతులు ప్రాణాపాయము
కూడా సంభవించవచ్చును

తరుణ వ్యాధులకు చికిత్స చేసే మంచివైద్యుడు ప్రకృతి మార్గము
గా ప్రకృతి వైద్యము ద్వారా ఈ వ్యాధులు అత్యంతముగా నయమగును.

ఈ చికిత్సలు ఇంటియందే తగు వసతులు గలవారు చేసికొనవచ్చును. ఇండ్లలో వసతులు లేనివారు ప్రకృతి వసతులుగల ఆరోగ్యసేవా కేంద్రములలో చేరి ఉచితమైన చికిత్సపొంది ఆరోగ్యవంతులు కావచ్చును

తరుణ వ్యాధులలో గూడ వారి లక్షణములను బట్టి గుర్తించదగిన విభిన్నరకముల పేర్లతో పిలువబడుచున్నవి ప్రకృతి వైద్యము రోగము, కారము, ముఖ్యముగా వ్యక్తియొక్క స్వభావము, ధాతుశక్తి మున్నగు వాటిని బట్టి చేయబడవలయునని. గాక అందరికి ఒకే రకమైన చికిత్స ముందుగా నిర్ణయించబడరాదు ఎప్పటికప్పుడు రోగి, వైద్యుడు ఒకరినొకరు సంప్రదించుకొనుచు రోగి పరిస్థితిని బట్టి చికిత్సను నిర్ణయించి చేయుచుండవలెను.

తరుణ వ్యాధులలో ముఖ్యమైనవి

1 విభిన్నరకముల జ్వరములు, 2 అతిసారము (అతిగా విరేచనాలు, నీళ్లగా బేదులు) 3. కలరా, 4. మశూచికము 5. తట్టు, 6 వివిధ రకములైన శ్లేష్మవ్యాధులు, దగ్గు, పడిసెము, ఉబ్బసము, ఇన్‌ఫ్లుయంజా మున్నగు శ్వాసరోగములు 6 ప్లేగు, 7 మూత్రపిండ దోషములు 8 చర్మవ్యాధులకు సంబంధించిన వ్యాధులు మున్నగునవి.

కాలిక (దీర్ఘ) వ్యాధులు

తరుణ వ్యాధులలో రోగియొక్క ధాతుశక్తి బాగా యుండును కాని కాలిక (దీర్ఘ) వ్యాధులలో రోగియొక్క ధాతుశక్తి క్షీణదశలో యుండును. అందువలన శరీరములోని విజాతీయద్రవ్యములు ఎంతవరకు వాని విధమును బట్టి నిర్మూలించలేకపోవును. అట్టి పరిస్థితులలో ముందుగా దీర్ఘరోగము దాని సంబంధమైన అవయవములు, బాగా పనిచేయలేక పోవును. ఈ పరిస్థితులలో దేహమునందలి ధాతుశక్తి, ప్రాణశక్తి

ప్రారంభమున పెంపొందింపవలెనని యుండును. ఇంతటితో వంతటూశాస్త్ర ఉపచార చికిత్సలను చేయుట శ్రేష్ఠముగాన కాని వ్యాధిని నివారింప ప్రకృతి వైద్యమే శ్రేష్ఠమైనదని ఎందువలన ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పుచున్నారు బలవత్వమునలో చేయబడు చికిత్సలకంటె రోగి ధాతుశక్తిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించుచుండగా అనేక సమయములలో చేయవలెను యుండును గాని ఒకే విధముగ రోగ లక్షణములగు వలనను రోగులకు ఒకే విధముగ చికిత్సలు చేయరు. ఒకే విధమగు వ్యాధి కొందరకు త్వరలో వారి ధాతుశక్తి ననుసరించి నయమగును ధాతుశక్తి తక్కువైన వారికి ఆలస్యముగా నయమగును. కొందరికి అసలే నయముగాదు

కాలెరారోగము 4. క్రింది విధముగను ఉపయోగించి వంటమాసతూర ముందునుండి శక్తి ఎక్కువగా ఆర్జించి అందువలన రోగములను సులభముగ నయముచేయగలరు. రోగి, వైద్యుడు, ఉపచారకులు సహకార సాధన చేయుట అవసరము

రోగి రాత్రి 8 గంటలకుగానే మంచముగ నిద్రపోవలె ప్రదేశములో శరీరము అనుకూలముగ ఉన్నట్లుండ పరుండి సుఖముగా నిద్రించ ప్రయత్నించవలెను. తెల్లవారుఝామున 4 గంటల ప్రాతఃకాలమున నిద్రమేల్కొంచి కాలకృత్యములను తీర్చుకొని కొంతసేపు వ్యాయామం చేయవలెను. సమ్మెల శరీరమును కండరాలు దూమెదుసుగ మిష్టులయానెడు మరచేయుగారదగదు.

హృదయమందల్లి గ్లానెడు నెర్పుల నీరలో దిమ్మరలం పంపి తెసెత్తి త్రాగవచ్చును. తర్వాత ఉదయపు ఈనెండలో పరుండ వలెను. శరీరము కంటిలోని ఎండరగులుతల్లిగాడు పొద్దైనెంత తక్కువ దుస్తుల ధరించవలెను. నెత్తిమాత్రము ఆగుడ్డదుప్పటివలెను కప్పవలెను. తొత్తుంటవచ్చును లేదా పరుండవచ్చును. వాయువారం, యోగ ఆసనములు సూర్యనమస్కార సాధన వగైరా వారి శక్తి కొలది చేయవలెను చేయ

వచ్చును. వారి హృదయమునందు ఒక గంటకు ముందుగానే అల్లా ఎంతో యుండి శరీరమునందలి చైతన్యముతోగాని గాఢనిద్రలో ఏకాంతముగాని శరీర మీదలో గాంధారము ఏర్పాటు చేసినగాని సమీపమున చైతన్యముగాను, వేరే మీదలోగాని సంకల్పముగాను, శుద్ధముగాను చేయవలెను. ఏమ్మట వారి అందరూ దైవప్రార్థన, ఇతర మందిరములోను అనుకరణ తోడుగాను, సంకల్పమువలన వారి అనుభవముతో గ్రహించవలెను. 11 గంటల సమయమున స్నానాదులు వారి వైద్యుడు నిర్ణయించిన ఆహారమును తీసుకొనవలెను. అనంతరము మరల వైద్యుని అభి గంట వరకు అనంతరము వారి పనులను వివిధ కార్యక్ర మములు చేయుచుండవలెను

సాయంత్రం 5 గంటలకు సంకల్పము గ్రహించవలెను లేక సంధ్య చేయవలెను.

సా॥ 6 గంటల వరకు విశ్రమించవలెను శరీరమునకు పూర్తి విశ్రాంతి ఎంతో అవసరము.

8 గంటలకు ధ్యానము చేయవలెను. 7 గంటలలోగా వేరే మీదలో సంపూర్ణ ధ్యానముచేసి వారి నిర్ణయించబడిన ఆహారము తీసుకొని 8 గంటలకు పరుండవలెను.

రోగి వ్యాధిని బట్టి అనుభవముతో ఈ విషయము పరిస్థితి ముఖ్యముగ చేయవలెను. దీన్నిబట్టి వారి ధారణ శక్తి అభివృద్ధి కావలెను. వ్యాధిగా వారి శరీరమందలి రోగమునకు సహాయపడవలెను. ఆరోగ్య కేంద్రములో గారి శ్రీ ఆనందస్వామి గారి వారిక (కృష్ణ) రోగము ల కార్యక్రమము అనుసరించవలెను. వారు దీర్ఘమైనట్టి కష్టతర దుఃఖము ధరించి అత్యంత మందిరాలలోకి వెళ్ళలేరు, ఈ ఎంతో రోగ తీవ్రత అంతర్గత నిత్యంగాను ద్వారా వారు ధర్మాచరణము చూపవలెను. సాధ్యపడిన దాని ఆచరించవలెను.

ధాతు శక్తి పెంపొందుటకు ఇంకొంచెం వేరే మార్గముండదు. మందు వైద్యులే ఈ అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చుచున్నారు. మందులు కాని వారి మందులనే కొలది రోగములు పెరుగుచున్నవని వారు అభిప్రాయ పడుచున్నారు. ఉదాహరణకు మధుమేహము, [illegible], నిద్ర, [illegible] వ్యాధులు, [illegible], [illegible], [illegible] మొ॥ గుండె రోగములు వచ్చేదయాకా వారిని [illegible] లేకపోతారు.

ఇటీవల వారు అభ్యసించే [illegible] ప్రకృతి చికిత్స గాని యుండవచ్చును. అది [illegible] స్నానము, [illegible] స్నానము, సూర్యరశ్మి స్నానము, [illegible], [illegible] స్నానము, [illegible] స్నానము, మట్టి చికిత్స వగైరా

విద్యుత్ శక్తితో చేయబడు చికిత్స మార్గములు [illegible] కంటె శ్రేష్ఠమైన [illegible] చికిత్స ఎక్కువగా [illegible] ప్రకృతి [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] రోగముల చికిత్స చేయుటకు ఆరోగ్య కేంద్రములో [illegible] చేయుట [illegible]. [illegible] [illegible] ఇట్టి ఆరోగ్య కేంద్రములు [illegible] [illegible] రోగి ప్రతిగ్రామమునందును ఇట్టి కేంద్రము [illegible] [illegible] యుండుట [illegible]. గ్రామ ప్రజలకు [illegible] [illegible] ప్రకృతి వైద్యమే

ఈ పద్ధతిని గాంధీజీ ప్రచారము చేసినారు [illegible] [illegible]. డా॥, [illegible] [illegible] [illegible] ఆరోగ్యనిర్మాణ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. ప్రకృతి వైద్యమును [illegible] ప్రయత్నము [illegible] [illegible] [illegible] ప్రకృతి వైద్యము ఎక్కువగా

గ్రామీణులలో చెందిన పేదల ఎవరైనా వారికి సహాయనిధ్యం చేసి అవసరమైనంత ఉన్నది.

ఆధునిక వైద్యమును దేశీయ వైద్యాలు పల్లెప్రజలకు చాలా చేయుటకు ఎక్కువగా అవసరము లేదు. ఇంతవరకు ముఖ్యముగాను ఆ వైద్య విధానము గ్రామస్థులకు అనుకూలమైనది ఆరోగ్యం మరియు ఆయుర్వేద వైద్యులకు కూడ సహకారాన్ని ఇప్పించి పలు విధములుగా ఉపయోగపడుతుంది. నేడు గ్రామములు ఆధునిక వైద్య సౌకర్యాలు కలిగివున్న పట్టణాల గ్రామస్థులు ఇప్పటి ఆధునికమైన ఎక్కువ వైద్యం చూపుతున్నారు. అందువల్ల గ్రామాల ప్రాథమిక ఆరోగ్య, ఎక్కువ ఆయుర్వేద, హోమియో ఇప్పటిలో ఉంటున్నది. గ్రామీణుల గ్రామస్థుల ఆధునిక ఆరోగ్యకేంద్రము సర్వసిద్ధము ఆరోగ్య సంపద్ధ ప్రభుత్వము ముఖ్యముగా ఆరోగ్యకేంద్రాలలో ప్రత్యేక శిక్షణ ఇస్తున్నది. గ్రామ ప్రాంతముల వద్దకు వారికి అవసరము ప్రజా ప్రభుత్వముల వివిధరకాల కృషి చేయవలెనని ప్రజల కూడ పరిశీలించగలరు, ప్రపంచంలోని వ్యక్తులలో ఆరోగ్య కార్యకర్తలు ప్రారంభించుచున్నది. 2000 సంవత్సరము నాటికి అందరూ ఆరోగ్యవంతులుగా తయారుగావలెనని ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ కృషి సాగిస్తున్నది.

వ్యాధులు - వానిపేర్లలో విశేషాలు

వ్యాధులపేర్లు సాధారణముగా వారి లక్షణముల బట్టి నిర్ణయించబడుచున్నవి. ఆయుర్వేదము వైద్యవిధానము వారు ఈ పేర్లను వ్యాధిగ్రస్తులకు అనువుగా పేర్లు ప్రజలు ఉపయోగించుటకు వీలు చేయుచున్నారు. ఆయుర్వేద వైద్యులు, అల్లోపతి వైద్యులు ఈ విషయములో ఏకీభవించుచున్నారు గాని వైద్యము వారు మాత్రము

ప్రత్యేకముగ చూస్తున్నారు. వారు వ్యాధిపేర్లతో చిత్రము చేయుచూ రోగుల సమస్త అవయవము వారికి చికిత్స చేయుచున్నారు.

రోగములలో తరుణ వ్యాధులు దేహశుద్ధి ప్రయత్నములని గాక అవి అన్వయించవలెను. తరుణ వ్యాధిలో రోగవిషము బహిష్కరణకు అవసరమైన సౌకర్యములు ఇచ్చిన చికిత్స చేయుటవలన శరీరము దీర్ఘాయువు కలిగి ప్రశాంతముగా తయారగును. అట్లుగాక తరుణ వ్యాధులలో రూపిప్యములు వెలువడుచుండగా కృత్రిమమందుల చికిత్స ద్వారా అణచి వేయుటలో అవి దీర్ఘ రోగములుగా మారును. అట్లు మారిన రోగములకు ఆరోగ్యవిధానాంతముల వరకు అట్టి రోగులు అన్నియు కలిగిన వ్యాధులకు వ్యాపార ప్రపంచములో అనేకమైన పేర్లు పెట్టబడినవి. ఈ పేర్లకు అంతులు లేకపోవుట వారిని నిర్మించలేకున్నారు. ఇది వైద్యశాస్త్ర ప్రమాదము.

ప్రకృతి వైద్యము అద్వైతసిద్ధాంత ప్రకారముగను రోగమొక్కటే రోగ వైవిధ్యము, చికిత్సావైవిధ్యములను గుర్తించి దానిని ప్రచారము చేయుచున్నది.

రోగములకు మూలకారణము దోషము అనగా మాలిన్యము. దానిని తొలగించుటయే చికిత్స.

ఈ సిద్ధాంత ప్రకారంలో ప్రయోగాలు చాలా కాలంగా రోగము అత్యాచారము ఆహారములయందు అతిక్ర, మందులయందు ప్రారంభమై ప్రకృతిలోని శక్తియుక్త వస్తువు దిగ్గజులు అని వారు బహిష్కరించవలెను పూర్తి రోగి ప్రకోపములుగా మారి శరీరమంతటను వ్యాపించునని ప్రచారం చేయుచున్నారు. ఈ రీతి సంపూర్ణ చికిత్సగా శక్తి కలుగు వ్యాధిగ్రస్తులు మందుల ప్రకోపమునకు వైద్యము కలిగించి అవ్యప్రయోగములను చేసి ఆ ప్రాంతములను మందుతో పెంచుకొని ప్రత్యేక శరీరములకు అంతట నుండి ప్రకృతి దోషములను తొలగి అవధు

ఆర్జించి పెంపొందించు వివిధరకముల చికిత్సలను యోగాని కెంటి ఒక దాని దగ్గ యుండివారు. వారిలో కొందరు వేదప్రయోగములు అని, కొందరు మంత్ర గానము పెట్టుట, ఉపదేశము కొంతకాలం శస్త్రప్రయోగము చేసికొన్నట్లు, మత్తు పదార్థం లోపల యున్న మధుల చేత వేయించవలసినప్పుడు, కొందరికి అనేక దానములలో సంబంధించిన కంఠరోగముల నిర్మూలనమునకు వారి సిద్ధాంతము ప్రకారము రోగకారణములను నిర్ధారణ చేసుకొను విధ్య, వైద్యములలో ఆయన అంటాల్లో మానవుల దగా దిద్దుయుండుటచేత.

అప్పుడు, అందరూ అంగీకరించిన ఆరోగ్యములోనూ కృత్రిమ పద్ధతుల ఆచారమైన దానికంటే ప్రమాదం, కృత్రిమ వైద్యంతోపాటు కొందరు ప్రకృతి వైద్యంలో కూడా తమకు తెలిసిన రోగాల నివారణకు మరియొక దానిని స్మరణనే చేయుచున్నారు.

మందు వైద్యంలో కొంతలో వైద్యము చేయువారు వారి రోగములను తొలగించుటకు దిద్దుయుండి యూరోపియన్లుగా గ్రంథాలను లాంటి దాయమునగా చేసేటు అంగీకరించి రోగి రాగానే అతనిని పరీక్ష చేసి దానికి పేరు పెట్టి మందు ఇవ్వడం దిద్దుయుండి అని వంటిచేయుటలో మరొక దానిని వారి రోగనిర్ణయం అనేక దానిని గుర్తించుచున్నారు. అయితే ప్రకృతి వైద్యంలో ఈ పద్ధతి ప్రమాదము కన్నుకొనక ప్రకృతి వైద్యంలో ఉన్న పద్ధతి ప్రకారమునై మొదలైనవారు కొందరు ఉన్నారు అట్టివారిలో నేటికూడ ఉన్నారు. అయితే మా రోగులను అని చేయుటకు కొంతలో వైద్యము అవలంబించు చేస్తాయుంటారు అయితే వారిలో కొంతమంది వారికి ఒక విధమైన కారణంతో ఎట్లాగో తప్పించుకొని మరల తీవ్రముగా తోయుచున్నది.

కొంతరు రోగులు వైద్యం వద్దకు వచ్చి పరీక్ష చేయించుకొని తమ రోగానికి పేరు పెట్టి ఇవ్వాలో చెప్పమని ప్రార్థించుచుంటారు.

ఒక వార పత్రికలో ఏదో ఒక రోగంపేరు చెప్తారు. డాక్టరు ఆ రోగి ముఖ్య మందియైన డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి అడిగితే చెప్తారు. ఆయన మరోపేరు చెప్తారు. ఇట్లా రాయమంటే సంప్రదిస్తూరోజూ వారు అనేక విధాలుగా శబ్దిపేర్లను తీసుకుని పెట్టవారికో వచ్చేకే అని రహానికే అని వైద్యుల ఆస్పత్రిపాయ మంత్రాణం అని ప్రయత్నించారని చెప్తారు

ఈ గందరగోళము లేకుండా ప్రకృతి వైద్యము ఒక విధమైన సంస్కారం ప్రవేశపెట్టింది

రోగముల సహజ నామములు

రోగము అనే పేరు వారి లక్షణములను బట్టి శరీరము అందలి వివిధ అవయవములకు వాటి గల సంబంధములను శరీరశాస్త్రము బట్టి నిర్ణయించుట జరుగుచున్నది. లక్షణములను బట్టి నిర్ణయించే వారిలో వాళ్ళు మందులు, తీవ్రత గల వ్యాధులు ముఖ్యమైనవి. అవి వాత పిత్త శ్లేష్మ ధాతువులను వెంబడించినవి. శరీరశాస్త్రములో వివిధ గల స్థానము ప్రకారము ముఖ్యమైనవి ఏవి అనగా గుర్తింపు గలవి వివిధావయవములు. అవి యున్నాయి శరీరములోని శుభాశుభముల కారణములు, అనుభవములతో మనిషి ఆరోగ్యం కల్గియుండును కాని వివిధంగా ఏవిధి గుర్తింపు లేనివాటిని మనిషి శరీరమునకే గుర్తించి దాని క్షేమమునకు రోగములకు రోగ కారణ చికిత్సలు, వైద్యుల పద్ధతులు. ఏవిధో అంతర చికిత్సలు, బాహ్య చికిత్సలు రెండూ ఉండును. త్రిధాతువులైన వాత, పిత్త, శ్లేష్మములు సమతూకస్థితిలో యుంటే అది ఆరోగ్యస్థితి, అవి హెచ్చుతగ్గులుగా యుంటే రోగస్థితి. కాని హెచ్చుతగ్గులను నిర్ణయించి రోగములకు ఈ క్రింది పేర్లు పెట్టబడియున్నవి 1 వాతాధిక్యరోగము 2 వాతపిత్తరోగము 3 పిత్తాధిక్య రోగము 4 పిత్తశ్లేష్మరోగము 5 శ్లేష్మాధిక్య రోగము 6 శ్లేష్మవాత రోగము

ఇవిగాక శరీరములోని వివిధ అవయవములోను ప్రత్యేక సంబంధము కలిగి కొన్ని అవయవములను కలిపి ఒక మండలముగా వైద్యులు యోచించి యున్నారు. వానికి సంబంధించిన వ్యాధులను ఆయా మండల వ్యాధులు అని పిలుచుచున్నారు. అవి, 1 అస్థిమండలము 2 కండరమండలము 3 శ్వాసప్రసరణమండలము 4 మహాస్రోతమండలము 5 రక్తప్రసరణ మండలము 6 గ్రంథిమండలము 7 నాడీమండలము 8 జ్ఞానేంద్రియాదుల (జ్ఞానేంద్రియ) మండలము. వీనికి సంబంధించిన రోగములను వివిధ పేర్లతో పిలుచుట పరిపాటి.

ప్రకృతులను వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల ముఖ్యముగ గుర్తింపు కొరకు గాక అవి సప్తధాతువులుగ విభజింపబడినవి. అవి 1 రసము 2 రక్తము 3 మాంసము 4 మజ్జ 5 అస్థి 6 మేదస్సు 7 శుక్రము వీనికి సంబంధించిన రోగములను ఆయా పేర్లతో పిలువబడును.

ఇవి గాక కర్మేంద్రియములు, జ్ఞానేంద్రియములకు సంబంధించిన వ్యాధులను వాని పేర్లతో పిలువబడును.

5 కర్మేంద్రియములు వాక్పాణిపాదపాయూపస్థలు

5. జ్ఞానేంద్రియములు త్వక్, చక్షు శ్రోత్రజిహ్వ ఘ్రాణములు

వివిధ మండలములు కొన్ని ప్రత్యేక అవయవములతో కూడియుండును. ఉదాహరణకు జీర్ణమండలములో ఆహారనాళములోని వివిధ భాగములు జీర్ణాశయము చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు, పక్వాశయము ప్లీహము, మధుకోశము, కాలేయము ప్రభృతి ముఖ్యమగు అవయవములు గలవు. అవి అనేకవిధములుగా వానికి సంబంధించిన రోగములుగా అని పిలువబడును. అస్థి కండరమండలములకు సంబంధించిన అవయవములకు కూడా అట్టిపేర్లే పెట్టబడును. అవి మలరోగ, మూత్రరోగ, స్వేద రోగ, చర్మరోగాదులు ఇవి మహాస్రోతమండలములోనివి రక్తప్రసరణ

మండలములోని ముఖ్యమైన అవయవములు గుండె, రక్తవాహికలు ధమనులు సిరలు శ్వాసమండలములో శ్వాసకోశము ఫుప్ఫుసము, నాడీ మండలములో నాడులు పునరుత్పాదక మండలములో జననేంద్రియములు చర్మమునకు సంబంధించిన వానిలో వెంట్రుకలు, గోళ్ళు, దంతములు కంకాళమునకు సంబంధించిన వానిలో వివిధ అవయవ యొక్క కంకాళములు, పేశి బంధులు, జీర్ణమండలములోనివగు వివిధరకములగు ఎముకలు, ఇట్టి గొప్ప గ్రంథము ముద్రణగురించి ప్రకాశక ప్రభావములను నిర్ణయించె వర్ణించుట. ఆ నిర్ణయముల ఆధారముగ చికిత్స చేయుటకే మూలాధారముగ యుండెను.

అన్ని అవయవములకు సంబంధించిన అనేక పేర్లతో అనేక రోగముల వైద్యకథనములో రూపొందించుట ఆయుర్వేదము. ఆయుర్వేద శాస్త్రము ఇతర రోగనిర్ణయ పద్ధతులందు శ్రేష్ఠమైనది. ఇదంతా పాశ్చాత్య విజ్ఞానముగ గుర్తించబడుచున్నది అన్ని రోగములకు సంబంధించిన కారణ నివారణలు కూడా, శస్త్రప్రయోగముల ద్వారా దోషనాశనమును కలిగించి బయటకు పంపుటయే కర్తవ్యముగ నుండెను.

ఆయుర్వేదసిద్ధాంతము గొప్ప శాస్త్రీయమైనది. ఆరోగ్యదశ, అనారోగ్య దశలు ఒకే నాణెమునకు రెండువైపుల గల బొమ్మ బొరుసు అని నిర్ణయించెను. శరీరపు స్వాస్థ్యమునకు, రాత్రింబవళ్ళు ఋతు ఆహారమును, ఔషధముల జఠర సంబంధములను, శరీరశ్రమయందు అనేక పరిశోధనల ద్వారా మూలముగా నిర్ణయించెను. ఇట్టి మహోత్కృష్ట సిద్ధాంత విజ్ఞానముతో గుర్తించు దక్షిణ ప్రత్యేక వైద్యము గొప్ప ఇతర దేశములందు వైద్యములు కూడా ౬౦౦ సమర్థించుచున్నవి.

రోగముల పేర్లు నిర్ణయమైన తరువాత అనుగుణమైన ముఖ్యమైన పని చికిత్స అంటే చికిత్స రోగానికా లేక రోగికా అనే సందేహము కలుగ

వచ్చు. సూక్ష్మముగా చెప్పాలంటే చికిత్స రోగికే చికిత్స లక్షణ శక్తివంతము రోగికి చికిత్స చేయాలిగాని రోగాలకు మాత్రం కాదు. రోగమునకు అస్తిత్వము, స్వరూపము లేదు అది ఏకాకారము లక్షణములతో ప్రమాదము చెందును, ఏకరూపం లేదని భావించుట అందరిని భ్రమింపచేయు చుండును గాన రోగమునకు గాక రోగికే చికిత్స చేయవలెనని ప్రకృతి వైద్య సిద్ధాంతము. ఈ సిద్ధాంతమును విశ్వసించే వైద్యులు, వైద్య విధానములు మరికొన్ని ఉండవచ్చును.

“అయితే రోగమునకు చికిత్స” అనే విధానముతో వారు చేయు కృషి, ప్రచారము, వ్యాపారము మున్నగు వాటితో గూడిన అవ్యవస్థలో వైద్య విధానములు, వైద్యులు, రోగులు చిక్కుపడి నానా అవస్థలపాలవుచున్నారు.

ఇట్టి పరిస్థితులలో వారి కర్తవ్యము ఏమి? అందరూ రోగి కష్టములను లక్షించి (రోగ లక్షణాలు తొలగుటకు, ఆరోగ్యము అభివృద్ధి యగుటకు) తగు ఉపచార చికిత్సలను చేయవలెను. ఉపచారములు బాహ్య అభ్యంతర రూపములుగా ఉండవచ్చును. ఇట్లు చేస్తూనే, వారిని ప్రేరేపించి, రోగాలను పారద్రోలే శక్తి తన లోపలనే కలదని ఆ జగన్మాత యగు ప్రకృతిమాత అనుగ్రహించేదని తెలియాలి ఈ లక్ష్యము సఫలీకరింపచేయుట, దానిని కూడా అనుసరించుట.

అయితే రోగులు, కుహనవైద్యులు, మందుల కంపెనీలు ప్రచార కర్తలు వ్యాపారస్తులు “రోగానికి చికిత్స” అనే దురభిప్రాయము నుండి మరలించుట నేటి పరిస్థితులలో కొంత కష్టమైన విషయమే. ఆరోగ్యరక్షణయే అందరి లక్ష్యము కావలెను. ఆ లక్ష్యముతో కూడిన కృషితో విశ్వమంతటా ఆరోగ్యమును నెలకొల్పుట అందరి కర్తవ్యము.

ప్రకృతి వైద్యచికిత్సా విధానము

అన్ని రోగములకు కారణము ప్రకృతి విరుద్ధ జీవన ప్రకృతి. కారణము, అస్వాభావిక జీవనము, విరుద్ధ ఆరోగ్య జీవనము. వేల కొలది గాంచ రోగముల మనుష్యులలో స్వాభావిక జీవనము ఎంతవరకు సాధ్యమో ప్రకృతిచే పరిశీలించి చెప్పగలిగినది ఈ జీవన్మరణ సమస్య తాత్కాలిక రోగములు, దీర్ఘకాలిక ప్రకోప రోగములు వచ్చుటకు కర్మ సహజమైన ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి నియమము ఈ పూర్తిగా పాటించు వారు వారి శక్తివంతమైన జీవనం ఉండుటకు ప్రయత్నించవలయును. ఆరోగ్య మార్గమునకు ఆచరించుటకు సంపూర్ణమైన ప్రక్రియకు దాని కొరకు ఆధ్యాత్మికముగా ప్రవర్తించి అందరి నీరోగులుగా జీవించుట కొరకు ప్రకృతి మార్గము సరియైనది. ప్రపంచమందలి శక్తి మూలమైన రెండు కర్తవ్యములు గ్రహించవలెను. అది శరీరము, మనస్సు అనే మహా ఉపకరణములు ఉండును.

ప్రకృతి గృహవైద్యము

పంచేంద్రియాలు, పంచభూతముల తత్వమాత్రముల ఆధారముగా ప్రకృతి గృహవైద్య పద్ధతులలో చాలా ప్రయోగాలు జరుగుచున్నవి. ఇవియే ఆరోగ్య రక్షణ వ్యాధి నివారణకు దారితీయు. స్వంత గృహములో ఉండియే ఆరోగ్యరక్షణ చేయవచ్చును, రోగములు రాకుండా చేయవచ్చును ప్రకృతి ఉపాయములున్నవి. అట్టి ఆ ప్రకృతి వైద్యపు విధి సంప్రదించినట్లయితే ఆరోగ్యము గృహస్థులు పొందియున్నారు. ఇందుకొరకు సరియైనది వేరొక పని లేదు

అత్యవసర సమయములలో కూడా గృహములో ఉండే వైద్యము చేయవచ్చును కొన్ని ఆహారములు ఔషధ భాగము

దేశములలో అనేకులలో యున్నవి. ఇది అందరికి ఘోరమైన విషయము. మరి కొన్ని దేశములు కలుగు మానవుల వ్యాధులలోను ప్రమాద పరిస్థితుల లోను ప్రసవ, శస్త్రచికిత్సా సందర్భములలోను ఆసుపత్రులలో ప్రవేశించుట అవసరం కావచ్చును. గాని వాటియందే అన్ని పరిస్థితులలో కేవలం ఆధార పడుట వివేకముకాదు, కుటుంబము, పాఠశాల ప్రజలు వారి విధానము గాను ప్రభుత్వముతో ఆరోగ్యరక్షణ సంబంధముగా చూపించవలసి యున్నది. అట్టి ప్రజల పరిస్థితులలో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్ర సంస్థలు (గది) కూడా నిర్మించుట అవసరమైయున్నది.

మన దేశములో ప్రతి గ్రామమున ఒక్క ఆరోగ్యకేంద్రము ఉండుటకన్న అట్టి సహాయము దేశము వారి పరిపాలించు ప్రభుత్వము చేయ ప్రయత్నించుట మాత్ర స్థాయిలోనే అట్టి దేశము ఆరోగ్యవ్యవస్థ చేసి అభివృద్ధి చెందవలసియున్నది.

“2000 సంవత్సరమునకు అందరికి ఆరోగ్యము” అనే ప్రపంచ నినాదము సార్థకము కావాలంటే ఏ విధమైన ప్రాథమిక ఆరోగ్య విద్యా కార్యక్రమము చేపట్టవలసియున్నదో నిర్ణయించి, పాఠ్యాంశము క్రమముగా బోధించవలసియున్నది. పాఠశాలలో పెద్ద తరగతుల విద్యార్థులకు వైద్యసంబంధ విజ్ఞాన శాస్త్రము గూర్చి యొందుకు గ్రహించుట అవసరమై ఉపయోగించవలసి యున్నది

ప్రాథమిక ఆరోగ్య విద్యాబోధన ప్రాథమిక విద్యాలయములలోని విద్యార్థుల పాఠ్యాంశ ప్రణాళికలో చేర్చబడి యుండవలసిన అవసరము ఉన్నది. ఇట్టి ఆరోగ్యబోధన రోగనిరోధక, రోగనివారణ విధానము వైద్యశాస్త్ర సిద్ధాంతము, వివిధ రోగములను వైద్యవిధానము ద్వారా ప్రజలకు అందించవలసియున్నది

దీర్ఘరోగాలకు ప్రకృతి చికిత్సలు

ఆరోగ్యము కలవారు ఆరోగ్యవంతులు రోగము కలవారు రోగి. ఆరోగ్యవంతుని కంటే రోగి తన రోగనివారణ గురించి ఎంతో ఎక్కువగా ఆరోగ్యప్రాధాన్యం తెలుసుకొనియుంటాడు. ఎందుకంటే అంగవైకల్యం, అస్వస్థతలను అనుభవము. కాని రోగుల్లో కొంతమంది చిరకాలం బాధగాని తెలియగాని యుండవు అన్నదాని గతియేమిటి? ఆరోగ్యవంతులైనవారే దీర్ఘ రోగములతో పోరాడుచున్న నేటి శాస్త్రజ్ఞులలో దీర్ఘరోగాల సమస్యకు పరిష్కారము ఎంతవరకు దొరుకుతుంది? ఈ ప్రశ్నలకు తగిన సమాధానాలు లభించుటలేదు. ఈ పరిస్థితిలో వారికి దైవమే దిక్కు. ఆ దైవమే ప్రకృతి మాత. ఆమె ఆశ్రయమే వారి సమస్యలను పరిష్కరించగలదు.

వారు తరచు రోగులవలె చూస్తూ తమ రోగం కేవలం తిండివల్లనే వచ్చిందని దీర్ఘరోగము కలదని తెలిసిన తరువాత వారి చికిత్స గురించి సందేహం పెట్టుకొంటూ సంప్రదిస్తూ యుంటారు. వారి వ్యాధినివారణకు ఉపాయాలను తెల్పువారిని ఆశ్రయిస్తూ ఉంటారు. కొందరు వైద్యులు వారిని పరీక్షిస్తూ కొన్ని సంవత్సరాలు గడుస్తూ యుంటారు. అట్టివారికి ప్రకృతి వైద్యులు దొరక గాదు. అయితే ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పే నియమాలను అనుసరించే అలవాటు వారికి సహజముగా యుండదు. కాబట్టి వైద్యులు ఆ యలవాటును కూడా వారికి నేర్పవలసి యుంటుంది. అట్టి వైద్యులు చెప్పిన నిబంధనలను అనుసరిస్తేనే ఆయా రోగం నివారణ అయ్యే అవకాశముంటుంది.

మన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రములో కొందరు ప్రకృతి చికిత్సకులు దీర్ఘకాల రోగములతో ప్రమాదమైన కొన్ని గుణాలు వారిలో పొందరాని ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు పొందిరి.

నిపుణులు చికిత్స చేయుచున్న మొండి రోగములు

1 మధుమేహ, ఉదర రోగములు

2. [illegible]
3. ఉబ్బసము. దగ్గు మున్నగు శ్వాసకోశ వ్యాధులు.
4. గుండెజబ్బులు. అధిక, అల్ప రక్తపు పోటు.
5. వివిధ రకములైన చర్మవ్యాధులు కుష్టు
6. మూత్రరోగము (గనేరియా, సవాయి వగైరా)
7 మలబద్ధకము, అతిసారము
8 అంగ వాతము, పక్షవాతము.
9 స్త్రీలకు రోగాలు
10. ఉన్మాదము
11. కీళ్ళవాతము, గండవాతము.
12. మధుమేహము, నరవ్యాధులు.
13. ఇటువంటివే మరెన్నో రకాల రోగములు.

ఇట్టి రోగాలకు నివారణం చేసేవారు వైద్యులే.

[illegible]

[illegible]

ఈ రోగములకు గురియైన రోగి ప్రత్యేక దీక్షతో ఒక ప్రకృతి ఆరోగ్య కేంద్రములో చికిత్స చేయించుకొనుట అవసరము. అది ఒక తపస్సువంటిది. దీనికి ఆర్థిక సుస్థితికూడ అవసరము.

ఇన్ని అవకాశములు యున్నపుడే రోగికి రోగవిముక్తి సుసాధ్యము అవుతుంది. కొన్ని వసతులుంటే ఉపశాంతి లభించవచ్చు. ఇతర వైద్యములలో కంటె ప్రకృతి వైద్యములో వీరికి ఎక్కువ ఉపశమనము కలుగవచ్చు. రోగి మందు వైద్యములన్నీ చేసి చేసి విసిగివేసారి చివరిసారిగా ప్రకృతి వైద్యము కొరకు వస్తూ ఉంటారు. అప్పటికే ఆయన ధాతుశక్తి ఆర్థికశక్తి, సాంఘిక ఆదరణ చాల తగ్గిపోయి యుండును. అట్టి పరిస్థితులలో రోగికి లభించగలది అనాయాసమరణము మరియు ఎక్కువ వ్యాధులు లేని నిత్యజీవితము. దీనితోనే అతడు తృప్తిపడవలసియున్నది.

ఇంతకు ముందు ఈ రకమైన రోగులు అనుసరించ నిర్ణయింపబడిన దినచర్య, ప్రకారము రోగి చికిత్స పొందితే రోగబాధలు ఉపశమనము కావచ్చును అయితే ఈ మాదిరి నైతిక బలవర్ధక కార్యక్రమమును అనుసరించే అవకాశముగలవారు కాలికరోగులలో నూటికి ఎంతమంది యుంటారు? అని కొందరు ప్రశ్నించవచ్చు. దానికి సమాధానం వారే చెప్పవలసి యుంటుంది ఈ దినచర్యతో పాటు అవసరమును బట్టి వీరు ఉపవాస వ్రతములు, మర్దనచికిత్సలు యోగసాధనలు, అయస్కాంత చికిత్సలుమృత్తికాస్నానాలు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు ఆవిరిస్నానములు మున్నగు ప్రకృతి చికిత్సలను వైద్యుని సలహాపై ఉపచారకుల సహాయముతో చేయవలసి యుండును. ఇవన్నీ ఆరోగ్యకేంద్ర ప్రశాంత వాతావరణములోనే చేయ సాధ్యమగును.

ఈ చికిత్సలు రోగికిహితకరముగ నుండునే చేయవలసియుండును. ఇవి అలసటను చిరాకును కలిగించే స్థాయిలో యుండరాదు. అనవసరంగాను,

సరదాగాను, కాలక్షేపణ కొరకును ఇవి చేయబడరాదు. ప్రకృతిసిద్ధ పంచ మహాభూతములకు సన్నిహితముగ నుండుటయే వీనికంటే శ్రేష్ఠమైన చికిత్స, ఉపవాసము, విశ్రాంతి, యోగసాధన ఈశ్వరవిశ్వాసము, భక్తియోగము మున్నగు సదాచారసాధనలు కూడా శ్రేష్ఠమైనవే. కృత్రిమ పరికరములతో చేయబడు బాధానివారక చికిత్సలు కూడా వీలైతే వారు చేయవచ్చు. కాని వాటివల్ల ప్రయోజనము తక్కువగనే యుండును.

అగ్ని మాంద్యము :

ఈ రోగముగలవారు చాలా బలహీనముగ యుందురు. శరీర యంత్రము పనిచేయుటకు అవసరమైనంత ఉష్ణశక్తి వీరిలో ఉత్పత్తికాదు. వీరి పైత్యకోశము బలహీనపడియుండును. తద్వారా జఠరాగ్ని మందగించి అజీర్ణము, తిన్నది వంటబట్టకపోవుట, మలబద్ధము, మూత్రబద్ధము మొందుగా ఏర్పడి క్రమముగా అనేక బలహీనతలు ప్రారంభమగును. పాండురోగము, రక్తహీనత కూడా వీరికి క్రమేణా సంప్రాప్తము కావచ్చును. వీరి వ్యాధినివారణకు సూర్యోపాసన, ఉపవాస చికిత్స, మర్దన చికిత్స యోగవ్యాయమ సాధనలు, వాయుధారణ, సులభముగ జీర్ణమై దేహమును బలపరచే ఆహారపదార్థముల స్వీకరణ అవసరము. వైద్యుని రోగి తరచు సంప్రదించుచు ఆయన ఇచ్చు సలహాలను పాటించుచుండవలసి యుండును.

ఈ వ్యాధి ముదిరినచో చివరకు ఊపిరితిత్తులు కూడా బలహీనపడి అక్షరమాలలో చివరివ్యాధియగు క్షయ కూడా సంప్రాప్తము కావచ్చును.

క్షయ :

ఈ రోగమునకు ఉపశమనము ఎక్కువగా ప్రకృతి వైద్యములోనే లభించును రోగి స్థితిగతుల ననుసరించి చికిత్సలు నిర్ణయింపబడును. పొడి గాలిగల ఆరామ ప్రాంతములలో చేయబడు చికిత్సలు వీరికి ఎక్కువగా సహాయపడును.

మధుమేహాము - అతిమూత్రము :

ఇవి లివరు, పాంక్రియాసు జీర్ణాశయము, బలహీనమైనందువలన ప్రారంభమగు వ్యాధులు. ఆయా అవయవములకు చేయబడు పాంచ భౌతిక చికిత్సల ద్వారాను, యోగవ్యాయామ సాధనల ద్వారాను ఈ అవయవములు బలపడి రోగము అదుపులోనికి తేబడును. అతిమూత్రము కూడా వీనికి సంబంధించిన వ్యాధియే. దీనిలో తిన్న ఆహారము పులిసిపోయి మూత్రి కామ్లముగా తయారై ఎక్కువగా మూత్రము ద్వారా బయటికి వెళ్ళిపోవు చుండును. అందువలన రోగి నీరసపడును ఇంకా ఎక్కువగా తినుచు రోగ పీడితుడగుచుండును.

ఈ రెండు వ్యాధులకు ఆహారనియమము అత్యవసరము. దినచర్య లోని నియమపాలనము వీరికి బాగా సాయపడును.

అండవాతము, ప్రేగుజారుట :

అండవాతములో వృషణములలోనికి మూత్రము మూత్రాశయము ద్వారా చేరును. అట్లు చేరుటకు మూత్రాశయ కండరములలో రంధ్రములు ఏర్పడుట ఒక కారణము. ఆ పరిస్థితిని చక్కబరచుటకు వృషణములలోనికి చేరిన మూత్రమును తిరిగి మూత్రాశయములోనికి తెప్పించుటకు కొన్ని ప్రకృతి చికిత్సలు పనిచేయును. వానిలో వేడినీటి కాపడము, తడిపట్లు, తైల మర్దనలు, ఆసనములు ఆహార నియమములు తొట్టిస్నానములు వగైరా. ఈ చికిత్సలు చేయించుకొనలేనివారు వీనికి ఆపరేషను చేయించుకొందురు. ఆటు తర్వాత తిరిగి ఆదే రోగపరిస్థితి ఏర్పడకుండా తగుజాగ్రత్తలు వారు తీసి కొనవలసి యుండును. అందులకు ఆహార విహారములలో నియమములు అవసరమగును. వానిని వైద్యుని సలహాపై పాటించ వలసియుండును. దీనిని హైడ్రోసిల్ అని ఇంగ్లీషులో పిలుతురు.

ఇటువంటిదేయగు ప్రేగు జారుటను "హెర్నియా" యందురు. ఈ వ్యాధిలో ప్రేవులలో మలము మురిగి దుష్టవాయువు లేర్పడినందువలన ప్రేవు ఉబ్బి పొత్తికడుపు క్రిందిభాగమునగల గజ్జలవద్దకు దిగును. ఇది ఒక్కొక్కప్పుడు పెరిగి చాలా బాధను ప్రమాదమును కలిగించును. దీనికి కూడ ఆపరేషను చికిత్సగా ఉపయోగింతురు ఆపరేషను తరువాత మళ్ళీ ఆదేవ్యాధి వచ్చుటకు అవకాశముండవచ్చు. కాబట్టి దుష్టవాతమును కలిగించే వాత పదార్థములగు పప్పులు, దుంపకూరలు, పెరుగు, మాంసాహారములు తినకుండా రోగి జాగ్రత్త పడవలెను.

దీని నివారణకు కూడా ప్రకృతి చికిత్సలలో అండవాతమునకు నిర్ణయించబడిన చికిత్సలను అప్పటి అవసరమునుబట్టి మరికొన్ని చికిత్సలను వైద్యుని సలహాతో చేయవలసివచ్చును.

బోదకాలు.

ఇదికూడా అండవాతమువంటి వ్యాధే. దీనిని ఫైలేరియాయని పిలుతురు. ఆహార విహార లోపమువలన ప్రేవులలో చేరిన దోషములు క్రమముగా రక్తప్రసరణలోనికి చేరును. అవి ఊపిరితిత్తులలో సరిగా శుద్ధికాకపోతే గుండెద్వారా ఆ కలుషరక్తము శరీరమంతటికి ప్రసరించును. ఆ దోషములు ఏఏ అవయవములకు ప్రాకి, అచట స్థిరపడితే ఆ అవయవములు రోగగ్రస్తమగును. అవి శిరస్సునకు ఎక్కుటవలన శిరోవ్యాధులు ఏర్పడును. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, లివరు మున్నగు ప్రాణావయవముల చెంతచేరితే శరీరమునకు ఎక్కువ అపకారము జరుగును. కాబట్టి దేహయంత్రము దానిని నాలుగు బహిష్కార అవయవములద్వారా సాధ్యమైనంత ఎక్కువ దోషములను బయటకుపంపి మిగిలినదానిని తక్కువ ప్రమాద స్థలమగు కాళ్ళవైపునకు నెట్టును. అది తొడలు, పిక్కలు అటుతరువాత పాదములకు చేరును. పాదములు, పిక్కలు బాగా ఉబ్బి భయంకరముగ

కన్నదును. కాని ఈ రోగములో ప్రాణావయవములు ప్రమాదమునందు ఉండా దోషాలు దూరమునకు చేర్చబడును. గాన దీర్ఘకాలము, ప్రాణాపాయము లేనట్టి రోగిష్టి జీవితమును రోగి గడుపుతూ యుంటాడు. ఈ వ్యాధికి ప్రకృతి చికిత్స మరీ మామూలే. నైష్టిక దినచర్య, ఆహార విహార నియమములు, మర్దన, యోగాసన, వాయుధారణా సాధనలు, సూర్యకిరణ జల చికిత్సలు.

కీళ్ళ వాతము.

ఇది దుష్టవాత ప్రభావమువలన కలుగు వ్యాధి దుష్టరుధిరముకూడా కొంతభాగం దుష్టగాలితోపాటు కీళ్ళలో చేరి బాధలు కలిగించుచుండును. అవి, సీలమండలు, మోకాళ్ళు, నడుము, మోచేతులు, భుజములు, మెడ, మణికట్లు మున్నగు ప్రాంతములు. దీనికికూడ ముఖ్య కారణము ఆహార విహారముల లోని లోపములే దీని నివారణచర్యకూడా మామూలే ధార్మిక దినచర్య, శీతోష్ణ ప్రయోగములు, మర్దన, సూర్యకిరణ చికిత్సలు వగైరాలు. కండరముల వాపు వాతముకూడ ఇటువంటిదే.

పక్షవాతము :

ఇది ఈ రెండు వ్యాధులకంటే తీవ్రమైనది దీనిలో దుష్టవాత ప్రభావమువలన నాడీమండలము, కండల మండలము ఎక్కువగా బలహీనపడి చచ్చుపడును. ముందుగా దేహములోని కుడి భాగముగాని, ఎడమ భాగము గాని చచ్చుపడును. వ్యాధి తీవ్రమైనకొలది అన్ని భాగములకూ అది వ్యాపించును దీనికికూడ చికిత్స ధార్మిక దినచర్యతోపాటు మర్దన చికిత్స, సూర్యకిరణ, జల, చికిత్సలు, ఆహార నియమములు వగైరాలే.

రాచకురుపు (క్యాన్సరు) :

ఇది శరీరము బాగా రోగగ్రస్తమైనపుడు వచ్చు వ్యాధి. శరీరములో ఎ ఒక భాగము ఎక్కువ బలహీనపడగా అచట దోషములు ఎక్కువగాచేరి

నిల్వయుంచి క్రమముగా ఆ దోషము శరీరమున కంతటికిని ప్రాకి చివరకు ప్రాణాపాయస్థితికి చేర్చును. ఇది చికిత్సకు కష్టసాధ్యమైన వ్యాధి. దీనికి తాత్కాలిక ఉపశమన చికిత్సలు ఇతర వైద్యములలో కొన్ని గలవు. అంత కంటే క్షేమకరమైనవి ప్రకృతి చికిత్సలే అయితే ఇవికూడ ఈ రోగమును పూర్తిగా కుదర్చలేవు. కాని బాధలు తగ్గించి రోగి స్థిమితముగా ఆయువు ఉన్నంతకాలమూ బ్రతికి అనాయాస మరణము పొందుటకు ఇది సహాయ పడగలదు.

ఉన్మాదము.

ఇది మానసికవ్యాధి దీనికి ప్రధాన కారణము సాంఘిక అవ్యవస్థ, దుష్టాహార విహారములు. యువతీ యువకులలో దీని ప్రభావము మెల్లగా స్థిరపడి క్రమముగా పెరిగి ముదురును. దీనికి సరియైన చికిత్స ధార్మిక దిన చర్య వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలు. ఇవి ప్రకృతి వైద్యుని సలహాతో రోగి పరిస్థితినిబట్టి నిర్ణయించబడును. ఆధ్యాత్మిక చికిత్సలు, సూర్యోపాసన వగైరా బాగా సహాయపడును.

పైత్యకోశవ్యాధులు - కామిలా, గంజు వగైరా .

వీనికి కూడా దినచర్యలోని నియమపాలన, విశ్రాంతి చాలా అవసరము. వేడిచేయు పదార్థములు ఈ రోగముగల వారికి నిషిద్ధము. వారి ధాతుశక్తి ననుసరించి తగు చికిత్సలను వైద్యుడునిర్ణయించును.

ఉబ్బసము: ఈ వ్యాధి గలవారు శ్లేష్మరహిత, ఉష్ణఉత్పాదక ఆహారములను తీసికొనుచు శ్వాసకోశ వ్యాయామములు, సూర్య నమస్కారములు చేయుచు, తగినంత విశ్రాంతి తీసికొనవలసియుండును.

గుండె జబ్బులు :

ఈ వ్యాధులుగల వారికి ఆహారనియమము, తగినంత విశ్రాంతి, మానసిక ఆందోళనలు తగ్గించే సత్సంగ గోష్ఠులు ధార్మిక దినచర్య, సూర్యో పాసన ఉపకారము చేయును.

అధిక రక్తపుపోటు :

ఈ వ్యాధి లక్షణములు గలవారి గుండె అధికముగ కొట్టుకొని రక్తమును ధమనుల ద్వారా బాగా స్పందింపచేయును. ఇందు ధమనులలో దోషములు చేరుటవలన అవి ఇరుకు అగుట, ముడుచుకొనిపోవుట జరుగును. వీరు శ్లేష్మకర ఆహారములు, అతిగా వాడుట ఉప్పు తినకుండా తగినంత విశ్రాంతి తీసుకొనుచుండవలెను. యోగాసనాలు చేయవచ్చును,

చర్మ వ్యాధులు :

వీని నివారణకు తైలమర్దన చేసుకొని ఎండలో తిరుగుట, యోగ వ్యాయామము చేయుట అమ్లకరములగు ఆహారములను తినకుండుట, కత్తి నూనెలు వాడకుండుట మంచిగాలిని ఎక్కువగా పీల్చు సాధనలు చేయుట అవసరము. మట్టిపట్టీలు ఈ వ్యాధినివారణకు చాలా సాయపడును.

కుష్ఠ వ్యాధి :

ఇది అతిదీర్ఘ వ్యాధి, దీని నివారణకు సూర్యోపాసన, మృత్తికా స్నానము., సాత్వికాహారము, ధార్మిక దినచర్య, చాలా సహాయపడును. మాంసాహారము, చేపలు, పొగత్రాగుట మద్యపానము వగైరా దురభ్యాసములను రోగి మానవలెను.

సుఖరోగములు - (గనేరియా, సవాయి వగైరా) :

ఇవి చికిత్సకు కష్టసాధ్యవ్యాధులు. ఇవి ప్రకృతి చికిత్సవలన కొంత వరకు ఉపశమింపవచ్చును. "రంకురోగములకు రసపుమందులే గతి" అనే ఒకసామెత గలదు. దానిని నమ్మి చాలమంది రసపుమందులు సేవించి తరుణ రోగములను కాలికము చేసుకుంటూ యుంటారు. తద్వారా తీవ్రమగు చర్మవ్యాధులు, చివరకు కుష్ఠుకూడా వచ్చే అవకాశము గలదని వైద్యులు చెప్పుతూ యుంటారు. ఈ వ్యాధులకు వివిధరకముల ప్రకృతి చికిత్సలు పనిచేయగలవు. అవి వైద్యునిచే నిర్ణయింపబడి పర్యవేక్షింపబడుచుండును.

మలబద్ధము - అతిసారము.

ఇవి మలకోశ సంబంధమైన బలహీనవ్యాధులు. ఆహారసంస్కరణ, ఉపవాస చికిత్స, ఎనిమా, మర్దన, యోగవ్యాయామ సాధనలు ధార్మిక దినచర్య వీని నివారణకు సాయపడును.

రోగాద్వైతము - చికిత్సా ద్వైతము

ఆరోగ్యము ఒక్కటే. అట్లే రోగముకూడా ఒక్కటే. ఆ ఒకేరోగము అనేక అవతారములుదాల్చి, అనేక వేషములు, భాషలు, నటనలు బాధలు మున్నగు వాటితో కలిసి ప్రజలపై సవారి చేయుచున్నది. వీనికన్నింటికి అనేకపేర్లు పెట్టుట కొందరు వైద్యులకు అలవాటు సరదాకూడాను. అది తప్పనిసరి అంటారు వారు. అది వారి పాండిత్య ప్రకర్షకు గీటురాయి. అయితే ఈ ద్వైతభావన ఆందోళనతో కూడినదే. రోగములకు కారణము అస్వాభావిక జీవనము దాని నివారణకు తగినచికిత్స, స్వాభావిక జీవనమే.

ఈ సత్యము అందరికీ తెలిసినా దానిని ఆచరణలో పెట్టగలిగిన 'రు మాత్రము సమాజములో చాలా కొద్దిమంది యున్నారు. రోగములతో బాధ పడుట చాలా వ్యయప్రయాసకరము. రోగములు తెలిసిగాని తెలియకగాని చేసిన పాపములవలనను, వాతావరణ దోషములవలనను, దైవయోగము వలనను తటస్థించును. కాబట్టి వ్యాధి నిరోధము కష్టసాధ్యమైనట్టిదే. అయితే ప్రజలు సాధ్యమైనంతవరకు ఆహార విహార నియమములలోగల లోపములను సవరించుకొనుచు వికృతి శక్తులకు సన్నిహితము కాకుండా, దూరమై ప్రకృతిశక్తుల దరికి చేరవలసి యున్నది. ఇదియే మంచి తరణో పాయము.

ఈ జగన్నాటక రంగము అంతా మాయాస్వరూపమై యున్నది. "రోగములు వచ్చిన తరువాత చికిత్సలుచేసి అవస్థలు పడుటకంటే రోగములు

రాకుండా చేసికొనుటకు ప్రయత్నించుట శ్రేష్టతర సాధన" అని పలువురు పెద్దలు హితబోధచేస్తూ యుంటారు. అది సత్యమే అయినా రోగములు అనివార్యమైనపుడు, ప్రమాదవశాత్తు వచ్చినపుడు, వానికి చికిత్సలు చేయక తప్పదు. ఇందుకొరకే అనేక రకముల వైద్య విధానములు అనేక రకముల రోగులకు ఉపశాంతి కలుగచేయుటకు అవతరించినవి. రోగముల పేర్ల సంఖ్యను హెచ్చవేతలతో పెంచుతూ వానినే స్మరిస్తూ యుండుటకు సహాయ పడేది వికృతి విజ్ఞానము. దీనిపై కొందరికి అభిమానము ఉండవచ్చు. అభిమానము లేనివారుకూడా కొందరు ఉండవచ్చు.

ఆరోగ్యము, అనారోగ్యము అను రెండూ చీకటి, వెలుగు వంటివి ఒకటి ప్రవృత్తికాగా రెండవది నివృత్తి అగును. ఈ రెండూ జీవిత మను గడకు అవసరమైనవే ఆరోగ్య భాగ్యాభిలాషులు వీని స్వరూప స్వభావము లను గమనిస్తూ జాగరూకులై జీవించవలసి యున్నది.

ప్రకృతి వైద్య ఉపచార చికిత్సలు

ఉపచార చికిత్సలు రెండు ప్రధాన స్వభావములుగలవిగ గుర్తింపబడు చున్నవి వానిలో మొదటిది స్వావలంబన చికిత్స. దీనిని ప్రతివారును తమంతటతామే ఇతరుల సహాయము అవసరము లేకుండానే చేసుకొన గలిగియుండును రెండవది ఇతరుల సహకారముతోనే చేసికొనగలిగియుండును. ఇది సహకారచికిత్స యనబడును.

ఈ రెండూ కొందరికి అవసరమైనవే కాని స్వావలంబన చికిత్సకు వ్యయప్రయాసలు తక్కువ. సహకార చికిత్సకు వ్యయప్రయాసలు ఎక్కువ. ఎవరికివారు తమ స్థితిగతులను పరిశీలించుకొనుచు స్వావలంబన, సహకార చికిత్సా పద్ధతులలో తమకు అనుకూలమైన వానినే ఉపయోగించవలెను ఈ రెండు స్వభావములుగల వానిలో సహజ సాత్వికమైనది. మర్దన చికిత్స

మర్దన చికిత్సా విధానము

"మర్దనమ్ గుణవర్ధనమ్" అనే సూక్తిని అందరూ గుర్తించి విశేష గుణవంతులు కావలసియున్నారు. మర్దన, క్రియ, ప్రతిక్రియలతో కూడి యుండును. ఇవి రెండూ సహజసిద్ధ కర్మలు. ఆయా దేశకాలవ్యక్తి ప్రకృతులకు అనుకూలముగ మర్దన చికిత్సా పద్ధతులు పలురకములుగా నున్నవి. వానిలో ముఖ్యమైనవి పదహారు రకములు. ఏ ఏ అవయవముల కేయే విధానము అవసరమో గమనించుచు పాటించి అమలుపరచవలసియుండును.

1. ఉత్సాదనము లేక రుద్దుట (Rubbing) - సామాన్యముగా సర్వావయవముల మర్దనయందును ఇది ప్రథమ విధి దీనివలన రక్త ప్రసారము బాగుగా జరిగి చర్మరంధ్రములు వికసించును

2. ఘర్షణము లేక గట్టిగా రుద్దుట (Friction) ఇదియు సర్వావయవములకును ఉపయోగించుచు ఉత్సాదనా సంస్కారము ఘర్షణ మాచరించినచో శరీరమందలి మాలిన్యములు కదలి రక్తప్రవాహములోనికి చేరి శుద్ధియగును.

3 పీడనము లేక పిసుకుట (Kneading) .- వివిధావయవములను రెండు చేతులతో బాగుగా పిసుకుట వలన ఆయా భాగములందలి కండరముల లోని మాలిన్యములు బాగుగా బహిర్గతమొనర్చబడి ఆయా కండరముల యందలి బాధలుతగ్గి ఇవి బలపడును.

4. ఉద్వేష్టనము - పిండుట (Wringing) - ఇదికూడా కండరము లందలి మాలిన్యములను, బాధలను పోగొట్టుటకుపకరించు విధానమే. కండరమును రెండుచేతులతోను నొక్కి విరుద్ధ దిశలకు త్రిప్పుట. (గుడ్డను పిండినట్లు కండరమును పిండుట.)

5. ఆవేష్టనము :- తిగెచు Twisting ఒక వైపునకే త్రిప్పుట వలెనే ఇందు కండరమును ఒక్కొక్కసారి యొక్కొక్క దిశకే మెలిబెట్టవలసియుండును

6. మంథనము (చిలుకుట) Churning - కండరములను పెరుగు చిలుకునట్లు చిలుకుటచే యందలి మలినావరోధములు తొలగును.

7 ప్రహరణము - కొట్టుట (Percussion) :- ఈ విధానము సామాన్యముగా బల్లపరుపు కండరములకు లాభదాయకము. అఱచేతితో శరీర భాగములను, మృదువుగా కొట్టుటను ప్రహరణము అందురు.

8. ఆస్ఫాలనము Palming - ఇది అరచేతిని దొప్పవలె నుంచి శరీరమున మోతకలుగునట్లుచేసే ఉత్సాహ ప్రేరేపక ప్రక్రియ.

9. సంపుటకము Boxing - వివిధావయవములను పిడికిలితో గ్రుద్దుటను సంపుటక మందురు. ఇది మెత్తగానుండు ఏ శరీరభాగమున నైనను ఉపయోగపడును.

10. ఛేదనము లేక నరుకుట Hacking - అరచేతితో నిలువుగా నరుకునట్లు కొట్టుటను ఛేదనమందురు. ఈ విధానమును శరీరమందలి యన్ని భాగములందును అవలంబింపవచ్చును

11 వాదనము లేక వ్రేళ్ళతో కొట్టుట (Tapping) :- వ్రేళ్ళతో నిలువుగాగాని అడ్డముగాగాని కొట్టుటను వాదన యందురు. సామాన్యముగ శిరోభాగము, నుదురు, కణతలు వీటిని మర్దించునపుడీవిధానమవలంబింప బడును.

12 తాడనము లేక అరచేతితో కొట్టుట (Beating) - అరచేతితో చరచు విధానమును తాడనము అందురు. ఈ విధానముకూడ శిరస్సు, కణతల పట్టినయుండే సామాన్యముగా నవలంబింపబడుచున్నది.

13. పరిపీడనము లేక వ్రేలితో రుద్దుట - బొటనవ్రేళ్ళతో వలయాకారముగా నొక్కి రుద్దుటను పరిపీడన మందురు Fingering ఇది సామాన్యముగానుదురు, కణతలు, కీళ్ళు, వెన్నుపూసలు, మున్నగు కండరములు తక్కువగా గల భాగముల మర్దనయందవలంబింప బడుచున్నది.

14. సందాంశకము లేక తొనలు తీయుట (Pealing) - చర్మమును రెండు బొటనవ్రేళ్ళతో తొనలు వలుచునట్లు నొక్కిరుద్దువిధానముకూడ సామాన్యముగా పైవిధానమువలె కండరములు తక్కువగానున్న భాగముల మర్దనయందవలంబింపబడుచున్నది

15. సంధిచాలనము లేక కీళ్ళను కదుపుట (Joints movement) - సంధులు లేక కీళ్ళయందలి యవయవములను గుండ్రముగాగాని, పైకి క్రిందికిగాని, ప్రక్కలకుగాని బాగుగా కదిపి లేక లాగి యందలి బాధలను తొలగింపచేయుటను సంధిచాలనమందురు. ఇది మణికట్టు, మడిమలు, కాలి, చేతివ్రేళ్ళు, మోకాళ్ళు, మెడ, వెన్నుపూసలు ఇత్యాది వివిధ సంధుల యందలి పట్లను సడలించుటకై యవలంబింపబడు చున్నవి

16 హర్షకము లేక స్పందనము (Vibration) - వ్రేళ్ళను శరీరమునకు తగిలీ తగులనట్లుగా పైనుండి క్రిందకు కదుపు విధానమును హర్షకమందురు. ఇది వెన్నుపాములోగల నాడీ మండలమునకు వ్రేళ్ళచివర నుండి ప్రసరించు కొంతశక్తిని ప్రసరింపజేసి వాటియందు చైతన్యమును కొనివచ్చుటకై యవలబింప బడుచున్నది.

పైవిధి అనుభవజ్ఞుల ద్వారా బాగా నేర్చుకున్నవారే సరిగా మర్దన చికిత్స చేయగలరు. అదియే శ్రేష్ఠతమమగు చికిత్స యనబడును.

మర్దన చికిత్సా ఫలితములు :-

మర్దన చికిత్సవలన శరీరమునందలి సకలావయవములు చైతన్య వంతములగును. శరీరములోని శీత, ఉష్ణ, శక్తులను సమతూకములో నుంచుటకు ఇది బాగా సాయపడును. శీతకాలములో చలిని తట్టుకొనలేనివారు కొందరుందురు అందులకు కారణము ఆ వ్యక్తులలో పైత్యకోశము, (లివరు) సూర్యనాడి బలహీనపడుటయే. వేసవికాలములో వేడిని తట్టుకొన లేనివారు కొందరుందురు అందులకు కారణము, ఆ వ్యక్తులలో ప్లీహము, (స్ప్లీను) చంద్రనాడి బలహీనపడుటయే. మనపొట్టలో లివరు కుడివైపునను, స్ప్లీను ఎడమవైపునను మెత్తని కండరములతో కప్పబడి యుండును. మర్దన చికిత్సవలన ఈ రెండు ముఖ్య అవయవములు బలపడి శరీరము ఆరోగ్యవంతమగును.

పొట్టలో చిక్కిన కండరములను కూడా మర్దచికిత్స అద్భుతముగా బలపరచును కండరములే మన శరీరములోని ప్రధాన కర్మేంద్రియములు. అవి బలముగా లేకుంటే ఏ అవయవమూ సరిగా పనిచేయలేదు

మర్దనవలన నాడీమండలము బాగా చైతన్యవంతమగును. తక్కిన మండలములగు, రక్తప్రసరణ, బహిష్కార, జీర్ణ, శ్వాస, పునరుద్ధాన, మండలములు కూడ శక్తివంతమగును. మర్దనవలన చర్మకాంతి, సౌందర్యము హెచ్చుగును అయితే చర్మవ్యాధులు కలవారికి చేయుమర్దనలు రోగిహితవును గమనించి చేయవలెను బాధాకరములగు కొన్ని చర్మవ్యాధులలో రోగి తనంతట తానే మర్దన చేసికొనుట హితకరముగ నుండును "దురదలు గల చోట ఎవరంతటవారు గోళ్ళతో సహజముగ గోకుకొనుచు తృప్తి పడుచుందురు గోకుకొనుటకు కొందరు దువ్వెనలను, రబ్బరు, స్పాంజి,

పీచు, మెత్తకగుడ్డలను ఉపయోగింతురు. నూనె మర్దన సమయమునందు కూడ ఈ పరికరములు సహాయపడును ఇసుక, మట్టి, గరుకుదనముగల బొట్లు, పిండ్లుకూడ ఇందులకు ఉపయోగపడును తైలము స్నేహద్రవ్యములలో మేటి.

మర్దన చికిత్సలో శరీరమునందలి అవయవములలో సంకోచ వ్యాకోచములు వృద్ధియగును. శ్వాస అవయవముల ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస మునకు కూడ మర్దన చికిత్స బాగా సహాయపడును శ్వాసావయవముల ఉచ్ఛ్వాసగమనము వివిధరకముల వ్యాయామ పద్ధతులవలననూ, ఆసనములవలనను కూడా క్రమబద్ధమగును ఇవన్నియు అన్యోన్యసహకారం సాధనలు కండర ములు బలపడుటకుగాను కుస్తీలు పట్టేవారు వ్యాయామముతోపాటు మర్దన బాగా చేయించుకొందురు. వారిలో వారు, ఒకరి నొకరు చేతులతో పిసికొంచు కొనుట, కాళ్ళతో తన్నుకొనుట, గుద్దించుకొనుట మున్నగు మర్దన చికిత్సా పద్ధతులను అనుసరింతురు. దంపతుల కామ విలాసములలో కూడా మర్దన స్పర్శన చికిత్సలకు సముచిత స్థానముగలదు.

చర్మము క్రియా ప్రతిక్రియా సామర్థ్యము యెక్కువగా గల అవయవము. దానిపై వేడి ప్రయోగము జరిగినప్పుడు అది శీతశక్తితో దానిని ఎదుర్కొనును. దానిపై శీత ప్రయోగము జరిగినప్పుడు అది ఉష్ణ శక్తితో దానిని ఎదుర్కొనును. దీనినే క్రియ, ప్రతిక్రియ యందురు. క్రియ, ప్రతి క్రియలయొక్క ప్రాబల్యమే బలారోగ్యములకు గీటురాయి. మర్దన చికిత్స ఈ ద్వివిధ శక్తులను పెంపొందించును

బాహ్య శరీరమునకు వ్యక్తిగతముగ చేయబడు మర్దన ఒకవిత్తు, అంతర శరీరమునందలి కండరములు, ఇతర అవయవములు, కణములు మున్నగువానికి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల ద్వారా జరుగు అనుక్షణ సహజ మర్దన ఒకవిత్తు. ఆరోగ్యరక్షణకు అంతర అవయవముల మర్దన చికిత్స పునాదివంటిది. బాహ్య మర్దన చికిత్స దానికి సహాయకారి వంటిది.

మర్దన వలన శరీరమునందలి ఉష్ణము సహజముగ ఎక్కువగును. కాన దానిని చలికాలములోను, చలిదేశములలోను విధిగా చేయవలసి యున్నది. అది దేశ, కాల, వ్యక్తి ప్రకృతులకు అనుగుణముగా నుండవలెను. మర్దనకు సహాయపడుటలో, పంచ మహాభూతముల కన్నింటికి ప్రత్యక్ష పరోక్ష సంబంధములు కలవు కాన సంపూర్ణ పాంచభౌతిక ప్రకృతి చికిత్సగా మర్దన గుర్తింపబడుచున్నది.

అన్నిరకముల వైద్య విధానములవారూ అందరు వ్యాయామ వేత్తలూ క్రీడలూ మర్దన చికిత్సకు తగిన గౌరవము నిచ్చుచున్నారు. మర్దన వలన దేహమునకు భార భూతముగనున్న ఘన, ద్రవ వాయు రూపములగు మాలిన్యములు బహిష్కరింపబడి శరీరము తేలికయై, విశ్రాంతి ననుభవింపను బడును. నాడుల యందలి ఉద్రేకములు, ఉద్వేగములు తగ్గి శాంతి లభించును. కీర్తి బలపడును

ఎవరంతట వారు స్వయముగా చేసుకొను మర్దన చికిత్సలో విశేష సత్ఫలము ప్రమాణముండదు. ఇతరులచే చేయించుకొను వానిలోనే వ్యయ, ప్రయాసలు కొన్ని యుండవచ్చును

మర్దన చికిత్సను ఇద్దరు మిత్రులు పరస్పరము శ్రద్ధా సక్తులతో చేసికొనుటవలన ఎక్కువ సత్ఫలితములు లభించును. మిత్రులు, కుటుంబసభ్యులు ఒకరికి నొకరు సహకార స్వాభావములతో మర్దన చేసికొనుట మంచి ఆరోగ్య నిర్మాణ కార్యక్రమము.

వైద్య పరిశోధకులు, మర్దన చికిత్సనే వృత్తిగా స్వీకరించి చేయువారు నున్నను వారిచే మర్దన చేయించుకొనుట రెండవపద్ధతి. అయితే వీరిలో ఒక ముఖ్యగుణము మర్దన చేయువారు అనారోగ్యవంతులుగాను దురభ్యాసములు కలవారుగను దుర్గుణ దాసులుగను ఉండకూడదు. అట్టివారు మర్దన చేయు

నపుడు వారి అనారోగ్యము, కామవికార, దురభ్యాసముల ప్రభావము, వారి రాజస తామస దుష్ట ప్రభావములు మర్దన చేయించుకొనేవారి ఆరోగ్యమునకు భంగము కలిగించును.

మర్దన చికిత్సను వ్యాపార పద్ధతిగా స్వీకరించి చేయువ్యక్తులు, సంస్థలు చికిత్సాకేంద్రములు ప్రపంచమంతటాగలవు.

సాత్వికులు సహజముగా ఇతరులచేత మర్దన చేయించుకొనుటకు ఇష్టపడరు. వారు అత్యవసర అనారోగ్య పరిస్థితులలో ఆప్తులైనవారిచేత మాత్రమే మర్దన చేయించుకొనుటకు ఒక్కొక్కప్పుడు ఇష్టపడవచ్చును. ఇది వారి సాత్వికమైన పద్ధతి.

రాజసులు, తామసులు అనారోగ్యమును కొనితెచ్చుకొనుచు, వారి బాధల నివారణకొరకు ఎంత ధనమైనను వెచ్చించి, పలువురివారిచే ఈ మర్దన చేయించుకొనుచుందురు. అది ఒక దురభ్యాసమై దానికి వారు దాసులగుదురు. కామ, ధన, మదాంధులలోను, సోమరులలోను ఇట్టి దురభ్యాసపరులు ఎక్కువగా యుందురు.

ఎవరికీ ఆరోగ్యభంగము కలుగకుండా ఇతరులచే మర్దన చేయించుకొనుటకు అనుకూలముగనుండు కొన్ని పరికరములుగలవు.

మర్దన చికిత్సకు సుమారుగ ఆరు అడుగుల పొడవు, రెండున్నర అడుగుల వెడల్పు, రెండున్నర అడుగుల ఎత్తుగల బల్ల ఒకటి ఉపయోగకారి. ఆ బల్లపైన ఒక ప్లాస్టిక్ టేబుల్‌క్లాత్ పరచుటవలన దానికి నూనె అంటినను సులభముగా దానిని కడిగి శుభ్రపరచ వీలగును. మర్దన చేయించుకొనువారు బల్లపై పరుండుదురు. మర్దన చేయువారు తమ కుడిచేతిప్రక్కన మర్దన చేయించుకొనేవారు పరుండునట్లు నిలిచి మర్దన చేయుదురు. వారు పరిశుభ్రమైన దుస్తులు ధరించి తరచు చేతులు కడుగుచుండవలెను.

ఆరోగ్యవంతులు పరస్పర మర్దనకు పరికరములను ఉపయోగించ నక్కరలేదు. బల్ల, అరుగు, వసతిలేకపోయినచో మర్దనకు చాపనైనా నేలపై పరచి ఉపయోగించుకొనవచ్చును. మర్ధన చేసేవారుగాని చేయించుకొనేవారుగాని అనారోగ్యవంతులైతే ఒకరి దోషము మరియొకరికి సోకకుండా కొన్ని పరికరములను ఉపయోగించవచ్చును. అవి రబ్బరుతోగానీ, నున్నితములగు ఇతర పదార్థములతోగానీ చేయబడిన చేతి తొడుగులు (గ్లోవుసు), కండరములకు మర్దన చేయుటకు అప్పడాలకర్రలవంటి వివిధ రకముల ఘర్షణ చక్ర పరికరములు, స్పాంజిబ్రష్‌లు, దువ్వెనలు, జల్లి స్నానపు పరికరములు, దూది, సున్నిత ఖద్దరు గుడ్డలు వేడిచేసిన కాపడపు సంచీ, ఇసుక, శుభ్రమైన పట్టి, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, ఆలివునూనె, వేపనూనె, ఆవనూనె వంటి తైలములు వానిని సూర్యకిరణము వేయుటకు వివిధ రంగుల సీసాలు, నూనె వదిలించుటకు సున్నిపిండ్లు, సీకాయపొడి, కుంకుడుకాయలరసం వగైరా.

మర్ధన చికిత్సలోని మెళకువలు

ఆరోగ్య భాగ్యమును పెంపొందించుకొనదలచువారు ప్రతిరోజూ ఉదయం పెందలకడనే నిద్రలేచి కాళ్ళకూ, చేతులకూ నువ్వులనూనెను మర్దన చేసుకొనవలెను. అరికాళ్ళు, పాదములు మొదలు తొడలవరకు గల నరములు, గుండె, ఊపిరితిత్తులకు ఎక్కువ దూరముగ నుండు అవయవములు. వానికి గుండెనుండి ధమనుల ద్వారా ప్రవహించు రక్తప్రసరణ సాధారణముగా ఆరోగ్యవంతులలో సక్రమముగనే యుండును. కాని కొందరు రోగులలో దాని ప్రసరణ, గమనము మందముగగాని, తీవ్రముగ గాని ఉండవచ్చును. తిరుగు ప్రయాణములో శరీరపు చివరి భాగములనుండి ఊపిరితిత్తులకు శుద్ధిక్రియకొరకు చేరు కలుషరక్తము సరళముగా ప్రవహిం

చును ఈ రక్తప్రసరణ దిగువనుండి ఎగువకు చేరవలసియుండును. అది మేడమెట్లు, కొండ ఎక్కుటవంటి కష్టమైనపని ఆరోగ్యవంతులకు అది ఎక్కువ శ్రమగా తోచకపోవచ్చును గాని రోగులలో ఇది ప్రయాసదాయకముగా నుండును. సిరలద్వారా ఊపిరితిత్తులకు చేరు కలుషిత రక్తము అచట శుద్ధిపై గుండెకు అందించబడి మరల ధమనుల ద్వారా శరీరమంతటికిని పంచిపెట్టబడును. ఇదియొక వలయాకార సంచారం

చాలమంది రోగులలో సిరలు బలహీనపడును వానిని బలపరచుట ద్వారానే కలుషరక్తమును సంపూర్ణముగా ఊపిరితిత్తులకు పంపించగలము. ఇందుకుగాను పాదముల చివరలనుండి తొడల పై భాగమునకు గుండెవైపుగా చేయు మర్దన చికిత్స చాలా ప్రయోజనకారి.

మర్దన విధానములలోని ఘర్షణ క్రియ సిరలలో రక్తప్రవాహమును పెంపొందించుటకు బాగా సహాయపడును దీని తరువాత రోగి [illegible], అవసరమును బట్టి క్రిందన మర్దన విధానములను కూడ ప్రయోగించవలెను.

అట్లే చేతుల చివరల నుండి భుజములవరకూ కూడా మృదువుగా మర్దన చేయవలెను

ఇట్లు మర్దన చేయుటకు ఎక్కువ ప్రయోజనకారిగా నుండు పద్ధతులు ఈ క్రింద వివరింపబడినవి. కాళ్ళకు మర్దన చేయుటకై ముందుగా రోగి వెల్లకిలా చాపపై పరుండి కాళ్ళను వీలైనంతవరకు ఎత్తి బిగియించి ఆపుచుండవలెను లేదా ఒకదిండిపై గాని ఎత్తైన ఏ చోట గాని యుంచి రోగి వేలి కూర్చుని పాదముల చివరల నుండి గజ్జలవరకు మర్దన చేసినచో పాదాలనుండి గజ్జలవరకు చేరిన కలుషరక్తము అంతటి నుండి సులభముగా ఊపిరితిత్తులకు సిరలు ద్వారా ప్రవహించగలదు. ఇంకా [illegible] ఆ మర్దనను [illegible] పుకండరముల ద్వారా ఊపిరితిత్తుల నాళ [illegible] సాగించ

చెయ్యవచ్చును. ఇట్లు చేయుటలో ఇతరుల సహకారము అవసరమైతే పొంద వచ్చును

చేతులకు మర్దన చేయుటకు ముందుగా ఒక చేతిని పైకి ఎత్తి దానిని ఒక గోడకు ఆనించవలెను. ఆటుతర్వాత రెండవ చేతితో అరచేతి వద్ద నుండి భుజము ఇంకా అవసరమైతే ఊపిరితిత్తులవరకు ఘర్షణక్రియ ద్వారా మర్దన చేయవలెను

ఒక చేయికి మర్దన అయిన తిరువాత రెండవ చేతికి కూడా అట్లే మర్దన చేయవలెను. మర్దన అయిన తరువాత చేతిని క్రిందికి దించవచ్చును. ఈ సందర్భంలో కూడా అవసరమైనవారు ఇతరుల సహకారమును పొందవచ్చును.

కాళ్ళు, చేతులు అయిన తరువాత తలకు, మెడకు, కంఠమునకు, ముఖమునకు దూమెరుగుగా నూనెపూసి గుండె వైపునకు మర్దన చేయవలెను. ఇది రక్తప్రసారణ మండలమునకు సంబంధించిన మర్ధన చికిత్సా విధానము.

నాడీమండలమునకు చేయు మర్దన ముఖ్యముగా వెన్నుపామునకు సంబంధించి చేయవలసియుండును ఆ సమయంలో రోగి కూర్చుండవచ్చును. లేదా బోర్లపరుండవచ్చును ఈ చికిత్సకు ఇతరుల సహకారం అవసరమగును. దీనికి మర్దన, శిరస్సు వెనుకభాగమగు చిన్న మెదడు నుండి వెన్నుపూస చివరిభాగము వరకు (ముడ్డివరకు) చేయవలెను. ఈ మర్దన పైనుండి క్రిందికి ఎక్కువసార్లు చేయవలెను. మధ్య మధ్య క్రిందనుండి పైకి కూడా కొన్నిసార్లు చేయవలెను రోగిహితవు ననుసరించి వివిధరకములుగా చెప్పిన పద్ధతులు నాడీ మర్దన చికిత్సకు కూడా అవలంభించవలెను

ఉదరభాగం భుజములకు, ఊపిరితిత్తులకు, గుండెకు, జీర్ణాశయమునకు, మూత్రపిండములకు చేయుటకు జరుగు మర్దన ఒక వైపునుండి మరొక వైపునకు అటూ ఇటూ, ఇలా అలా అనేక విధములుగా హితవు ననుసరించి

ఎవరంతట వారు సులభముగా చేసికొనవచ్చును. మరి రోగదశలో నున్నవారు ఇతరులచేత చేయించుకొనవచ్చును

ప్రేవులు, మలకోశము, మూత్రకోశములలోని దోషములు పూర్తిగా బహిష్కరింపబడుటకుగాను ముందుగా బొడ్డులో నూనెవేసి ఆ భాగమంతా రుద్దుతూ చిన్నప్రేవులను పిసుకుతూ పైనుండి క్రింది వైపునకును, పెద్ద ప్రేవునకు కుడివైపు నుండి ప్రారంభించి ఎడమవైపునకును, మర్దన చేయవలెను. వీని మర్దనను ఎక్కువసేపు క్రింది భాగము పైకునకు చేసి అటు తరువాత కొద్దిసేపు దానికి వ్యతిరేక దిశకు కూడా చేయవలెను

ఈ విధముగా ప్రతివారూ ఉదయంపూట తైలమర్దన చేసికొనుట అత్యంత బలారోగ్య ప్రదాయకారి తైలమర్దన తర్వాత కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని యోగాసనములను చేయుట అటుతర్వాత సంపూర్ణ స్నానము చేయుట బలవర్ధక క్రియలు

స్నానమునకు ముందుగా నూనె జిడ్డువదలిపోవుటకు చర్మ సౌందర్యమునకు సున్నిపిండితో నలుగు పెట్టుకొనవలెను. ఇందులకు పెసర, మినప, శనగ, బియ్యములతో తయారైన పిండి (దానిలో చేర్చబడు దావంచాలు, కస్తూరి పసుపు, వేపాకు రసము వేడినీరు కలిపిన నలుగుపిండి) ఆరోగ్యకరమైనది.

అటుతరువాత వేడినీటి స్నానం చేస్తూ నలుగుపిండితో గాని, సీకాయ పొడి, కుంకుడుకాయ రసములతో గాని ఒళ్ళు రుద్దుకొనుటవలన నూనె జిడ్డు పూర్తిగా వదలిపోవును.

మర్దన చికిత్స చేయించుకునే వారితోపాటు చేసేవారికి కూడా బలారోగ్యములు లభించును. మర్దన చికిత్సావసతులు ప్రతి ఆరోగ్యకేంద్రములోను యుండుట అవసరము. మర్దన చికిత్స పద్ధతులు సులభముగా

నేర్చుకొనదలచు వారికి ప్రత్యేక శిక్షణ కేంద్రములు, శిబిరములు ఏర్పాటు చేయుట అవసరముగ నున్నది.

ఇప్పుడు విజయవాడలోని ప్రకృతియోగ ఆరోగ్య కేంద్రము వారు ఈ రకమైన శిక్షణ శిబిరములను ఏర్పాటు చేయుచున్నారు. దీనితోపాటు యోగవ్యాయామ సాధనలలో కూడా వారు శిక్షణ ఇచ్చుచున్నారు. తైలాభ్యంజన స్నానము, మంగళస్నానముగా ప్రఖ్యాతిగాంచియున్నది. అది శుభకార్యములలోను పండుగలలోను మన ప్రాంతమున ఒక పద్ధతిగనున్నది.

మర్దన, యోగవ్యాయామ సాధనలు మంచి అలవాట్లు. ఇట్టి మంచి అలవాటు చేసికొనగలవారు అదృష్టవంతులు అట్లు చేయుటకు ప్రతిరోజూ వీలుపడనివారు కనీసం వారం రోజులకు ఒకసారైనా తగిన విరామంగల ఒకరోజున ఇట్టి మర్దన చేసికొనుట ఆరోగ్యవర్ధకము.

అనేకరకముల వృత్తులలో నిమగ్నులైనవారూ, గృహకృత్యములలో నిమగ్నులైనవారూ ఈ అలవాటు చేసుకొనుటకు తగిన శ్రద్ధ వహించుట లేదు. అందువలన వారి ఆరోగ్యము మెరుగుగా నుండుటలేదు ముఖ్యముగా రోలిక రోగులు ఈ అలవాటు తప్పక చేసికొనవలసియున్నది.

చిన్నపిల్లలకు తల్లిచేయు మర్దన చికిత్స, స్నానము, ఆదరణ, పోషణ, బలవర్ధకములు. ఇవి లభించనివారు బలహీనతకు గురికాక తప్పదు.

మర్ధన చికిత్సకు సంబంధించిన విషయములను గూర్చి ఎవరంతట వారు స్థిమితంగా ఆలోచించుకుంటూ సాధనచేయుట సులభము, ఆనందదాయకమూ దానికితోడు సుశిక్షణ పొందుట కూడా మంచిదే

మర్ధన చికిత్సచేయువారు వారితో చేయించుకొనువారూ ఆరోగ్యకరము బలవర్ధకములగు శాకాహారములనే తీసికొనుట మంచిది. మద్యపానము, మాంసాహారము ధూమపానము, వ్యభిచారము ఆరోగ్యరక్షణకు సహాయపడవు

ఉపవాస చికిత్స

ఉపవాసము అనగా ఇంద్రియ సంబంధమైన, విషయ వాసనలను దరిచేరనీయకుండా ముందుగా విరామ, విశ్రాంతులను తీసుకుంటూ అంతఃకరణ చతుష్టయమును, దైవసన్నిధిలో నిలుపుట (ఉపేసవతి ఇతి ఉపవాసః)

ఇంద్రియార్థగమనము అయాంతరమైనదిగాన దానిని వర్జించమన్నారు జ్ఞానులు.

ఉపవాసమునకు ముఖ్యాంగములు

1 విరామ, విశ్రాంతి, ఏకాంత వాసములు, 2 సత్సంగము, 3. ఆహార విహార నియమములు, 4 ఆసన యోగము

సాధారణముగా కొందరు ఉపవాసముంటే మామూలుగా రోజూ తినే ఆహారమును మాని తరుచు టిఫిను చేస్తూ, మంచి గాలిని పీలుస్తూ యుండటమేనని భావిస్తూ యుంటారు అయితే ఉపవాస చికిత్సలో ఒక పాదము మాత్రమే. తక్కిన మూడు పాదములు కూడ కలిసినదే పూర్తి ఉపవాస చికిత్స ఇది అధి వ్యాధులనే కాక దీర్ఘరోగములను కూడ కుదర్చు శక్తి గల దివ్యౌషధముగ ప్రఖ్యాతిగాంచినది (Fasting is the master remedy)

ఇట్టిదే లంఘనము కూడాను "లంఘనమ్ పరమౌషధమ్" అని ఆయుర్వేదం గుర్తించింది.

సాధారణముగా లంఘనము తరుణ వ్యాధులలో ప్రకృతిమాతచే విధింపబడుతుంది దాని ఆధారముగానే అవైట్య ఉపాసుణి రోగములను కుదురుస్తుంది

ఉపవాస చికిత్సను క్రమబద్ధముగా ఇతరులచే చేయించ సామర్థ్యము గలవారు సదాచారపరులగు వైద్యులే.

వైద్యులు జగన్మాత భక్తులు, వారు అనుసరించునది ధర్మము దానినే సదాచార మతము అని నిర్ణయించి పిలుచుచున్నారు

అట్టి అన్నిమతములవారును ఉపవాసమును వ్రతముగా నిష్ఠతో పాటించి జీవన్ముక్తులగుచున్నారు. వారికి దివ్యజ్ఞాన దివ్య జీవన పథములు.

ఆరోగ్యవంతులకే గాక కాలిక రోగులకుకూడా ఉపవాస చికిత్సవారికి ప్రయోజనకారి.

ఉపవాస సమయములోని ఆహార స్వీకరణ నియమములలో వ్యక్తుల యొక్క ప్రకృతి, ఆరోగ్యస్థితి, దేశ కాలములనుబట్టి కొన్ని తరతమ భేదములు క్రింది విధముగ నుండును నీటితో వాయుభక్షణతోనే గడుపునది శ్రేష్ఠము దీనినే నిర్జలోపవాసమందురు.

దీని తరువాతి ఉపవాసము జలోపవాసము. ఆ తరువాత ఫలరసోపవాసము, ఫలోపవాసము, క్షీరోపవాసము, పిష్టోపవాసము ఇట్టివే మరికొన్ని గలవు.

సద్గురువుల సద్వైద్యుల పర్యవేక్షణలో సాధకులు వీనిని చేయుట మంచిది

ఉపవాసములో విరామ విశ్రాంతి ఏకాంత వాసముల అవసరము చాల ఎక్కువగా నుండును

భక్తి భావముతో కూర్చుండుటగాని పరుండుటగాని చేయుటవలన సాధకుని శరీరముయొక్క శక్తి పెరుగును తద్వారా దేహమునందు పేరుకొని పోయిన మాలిన్యములు బహిష్కార అవయవముల ద్వారా సహజముగనే వెలువరింపబడును ఉపవాసాలములో జఠరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి శరీరము వేడి ఎక్కువగును తచ్ఛాంతికి చన్నీటిస్నానము ఉపయోగపడును చన్నీటిస్నానం సరిపడనివారు గోరువెచ్చని నీటిని స్నానపానములకు వాడవచ్చును

అప్పుడు మలమూత్ర కోశముల శుద్ధికొరకు తరచు మితముగా జల పానము చేయుచుండుట అవసరమగును.

మలబద్ధకవ్యాధిచే బాధపడువారు అవసరమునుబట్టి వస్తే (ఎనిమా) వాడవచ్చును కడుపునకు నూనె మర్దన చేయవచ్చును

ఈ కాలము ఆనందముగా గడుపుటకేగాను, సత్సంగము చాల అవసరము. సద్గురువుయొక్క భక్తిభావనాయుత మధురగానము సద్బోధ వాని శ్రవణము, ధ్యానము, శరీరమందలి శక్తిని పెంచును.

భక్తి భావనవలన ఆలోచనలు తగ్గుట, తద్వారా మనస్సు నిలుచుట క్రమముగా మనస్సు యోగము సిద్ధించుట, అద్వైతస్థితికి చేరువగుట తటస్థించును.

ఇవన్నీ ఉపవాసవ్రతము వలన కలుగు సిద్ధులు ఉపవాస వ్రతములు చేయుటకు, దేవాలయ ఆశ్రమ వాతావరణములు చాల మంచివి వాని వనము లలోని శీతల తరుచ్ఛాయలను సుగంధ పుష్పదృశ్యములు వాని సువాసనలు శరీరకమునకు లభించును మనస్సునకు ప్రశాంతతను ప్రసాదించును.

పూర్వకాలములో రాజర్షులు, బ్రహ్మర్షులు తాము, ఉపవాస వ్రతము లను నిష్ఠగా చేయుచు ప్రజలచే కూడా అనుసరింప చేసేవారు అట్లు ప్రతి పక్షములోను వచ్చు ఏకాదశీకోటను బట్టి ఉపవాసవ్రతము నాటితోపాటు సత్యనారాయణ వ్రతము, దానధర్మములు, సత్సంగ ఉపదేశాలు, హరి గారి కథా గానములు, నాగరిక పూజలు, ఉపాసనలు వారు ఆచరింపచేసేరు. అట్టి కార్యక్రమములు ప్రజలలో ధార్మిక శక్తిని పెంపొందించేవి.

ఇప్పుడు నిర్మాణ కార్యక్రమములుగా సమాజోద్ధరణకొరకు ఉపవాస వ్రత శిబిరములు సూర్యోపాసనా శిబిరములు సత్సంగ శిబిరములు మున్నగునవి నిర్వహింపబడవలసియున్నవి.

ప్రజలయొక్క సహకారము వీనికి సహజముగ ఎక్కువగనే యుండును. కాని ప్రభుత్వ సహకారం, సహాయములే వెనుకంజలో నున్నవి.

అందరి సహకారంలోను అవి ముందంజ వేయుటవలననే ధార్మిక కృషి జరుగగలదని నట్టను ం అభిప్రాయపడుచున్నారు. జగన్మాత అనుగ్రహము వలన మంచిరోజులు త్వరలో రాగలవని ఆశింతము. లోకాస్సమస్తా స్సుఖినో భవంతు.

ప్రకృతి వైద్యులు ఉపవాస చికిత్సకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నిచ్చుచున్నారు. గానిపై వివిధ భాషలలో వేలకొలది గ్రంథములు ప్రచురితమైయున్నవి జిజ్ఞాసువు లందరికీ ఉపవాస వ్రతము ఉపవాస చికిత్సలపై నిర్మాణాత్మకమైన అభిప్రాయములు గలవు ఎవరంతటవారు బహిర్ముఖ ప్రజ్ఞను తగ్గించుకొని అంతర్ముఖులైతే వారికి సకల సిద్ధులు లభింపగలవు. ఉపవాస చికిత్సలో స్వల్పకాలిక ఉపవాసములు ప్రమాదరహితములు అవి మూడురోజుల పరిమితి కలవిగా యుండును.

దీర్ఘోపవాసములు 40 రోజుల పరిమితిగలవిగా సాధారణముగా పరిగణింపబడుచుండును అంతకుమించిన ఉపవాసములు ప్రమాద భరితములు.

ఉపవాసము చేయుట సులభమే కాని దానిని ముగించి తిరిగి ఆహారమును తీసుకొనుటలో మెలకువగా లేకుంటే అది ఆరోగ్య భంగకారిగా తయారగును. రోగులలో దీని ప్రభావము మరీ ఎక్కువగా నుండును. ఉపవాస సమయములో కొందరిలో ప్రతిరోజూ సుమారు 1 కిలో బరువు తగ్గిపోవుట జరుగుచుండును ఒరి మాలిన్యము అయితే ఫరవాలేదు. కాని దేహములోని ఎముకలు, కండరములు క్షీణిస్తే వానిని తిరిగి పునః నిర్మించుటగాను మామూలు రోజులలో తినే ఆహారం కంటె ఎక్కువ మోతాదులో పౌష్టికాహారమును తీసుకొనవలసి యుండును. అట్లు తీసికొనవలసిన ఆహారము తగిన మోతాదుకు మించినచో అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము అతిసారము. కడుపునొప్పి, మలబద్ధము మున్నగు బాధలు సంప్రాప్తము కావచ్చును.

అందువలన ఉపవాసము చాలించునప్పుడు తేలికగా జీర్ణమై బలము నిచ్చు ఫలరసములో కొంత నీరు కలిపి మెల్లగా త్రాగవలెను ఇట్టి రసమును మోతాదు క్రమముగా పెంచుతూ అవసరము బట్టి, రోగి తత్వమును బట్టి దానిని ప్రతి మూడుగంటలకు ఒకమారు ఇవ్వవచ్చును అటుతరువాత కొన్ని రోజులపాటు నీరు కలుపని పండ్లరసములను సుమారు 3 గంటల కొకసారి ఇవ్వవచ్చును అవసరమైతే పండ్లరసము లలో తేనెగాని, మంచి బెల్లము గాని కలుపవచ్చును.

వాత, శ్లేష్మతత్వము గలవారికి తాజాపండ్లరసములు హితకరముగ నుండక ఆరోగ్యమునకు భంగము కలిగినచో ఎండు ఖర్జూరపుపండ్లను నానబెట్టి పిసికి పిండి వడియగట్టిన మధురరసమును ఇవ్వవచ్చును ఎండు ద్రాక్ష పండ్లరసమును కూడా ఇవ్వవచ్చును [illegible] రాదా ఆవుపాలు గాని అవి లభ్యయున్నచో కాచిగాని ఇవ్వవచ్చును

కొందరికి వండిన కూరలు ఎసరుచేసి తీర్చి [illegible] నెయ్యివేసి లభ్యయుండి మరిగిపోయి దానిలో దుష్టవాయువు [illegible] కొందరికి అపానవాయువు గుండా పోయినా మరికొంత [illegible] అవి శిరోబాధలను, [illegible] భాగములకు వ్యాపించినచో [illegible] నొప్పులను కలిగించవచ్చును కాన అందరికీ వండిన [illegible] లో ఇచ్చు అలవాటు మంచిది కాదు దేహతత్వమును [illegible] ఆహారమును ఇవ్వవలెను.

వేడి వ్యాధులు కలవారికి కారము, చేదుగల పదార్థములు వగరు, వాటికి తీపి, పులుపు, ఉప్పు, వగరుకొద్ది [illegible] గమనించి ఇవ్వవలెను.

వాత, శ్లేష్మతత్వముల వారికి మిరియములు [illegible], ఏ [illegible] వాని చూర్ణము ఆహారపదార్థములలో మితము [illegible] ఇవ్వవలెను. లేక

చారులో ఆ పొడి వేయవచ్చును. ధనియాలపొడి జీలకర్రపొడి ఇవి వగరు రుచిగలవి కాని ఇవి అందరికీ హితకరముగ నుండును. కర్వేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా వంటి ఆకుకూరలు అందరికి మంచివే. వీనిని వండిన కూరలలో వేయవచ్చును.

కొంచెం ఎదిగిన వారికి గోధుమలు, రాగులు జొన్నలు, బియ్యము పప్పులాల వంటితో కాచిన జావ ఇవ్వవచ్చును ఇవి మెల్లగా త్రాగబడవలెను క్రమముగా రొట్టెగాని, అన్నముగాని వారి హితవుననుసరించి, కూర, చారు తోడావచ్చుట, పెరుగుతో వారి అలవాట్లను బట్టి రోజుకు రెండు పర్యాయములు ఇవ్వవచ్చును. ఎవరి ఆరోగ్యమును వారు పరిశీలించుకొనుచు ఆరోగ్యము చెడకుండా ఆహారమును స్వీకరించి బలపడవలెను

ఉపవాస సమయములో శరీరములో చేరిన ఘన, ద్రవ, వాయురూపక మలములు ఎక్కువగా బహిష్కరింపబడును అప్పుడు వానిని నిరోధింపరాదు అణచివేసే మందులను, ఇంజక్షనులను ఇవ్వరాదు శీత, ఉష్ణప్రయోగములు, విశ్రాంతులద్వారా అవి సులభముగా నివారణయగును

ఆ బాధలు కలిగించునంతటి మాలిన్యములు తగ్గిపోగానే వాటంతట అవే తగ్గిపోవును ఆ కాలములో విశ్రాంతి ఒక్కటే అన్ని సమస్యలను పరిష్కరించగలదు. ఆ విశ్రాంతిలోనే దేహప్రకృతి సరియైన వైద్యము చేయును ఇది ప్రకృతి చికిత్సగా వ్యవహరింపబడుచున్నది.

ఉపవాస చికిత్స పరివారం చేయబడు ఏ ఇతర చికిత్స అయినా దీని ప్రధానముగా [illegible] చేయును కాని ఉపవాస చికిత్స అన్ని చికిత్సలకు పునాదివంటిది అన్ని విధముల వైద్యవిధానముల వారిచే గుర్తించబడినది. అనుభవజ్ఞులగు వైద్యుల పర్యవేక్షణలో ఉపవాస చికిత్స జరుగుట శ్రేయోదాయకము.

ఉపవాస సమయములో [illegible], ఆ వ్యక్తి ప్రకృతిని గమనించి చన్నీటితో గాని, వేడినీటితోగాని స్నానము చేయించవచ్చును.

మౌన చికిత్స

కర్మేంద్రియములలో మొదటిది వాక్కు. అది ఆకాశతత్వ తన్మాత్ర యగు శబ్దమునుండి ప్రభవించినది ప్రణవనాదము నిశ్శబ్దములో నుండి ముందుగా పుట్టినదనీ క్రమముగా అది పంచప్రణవములుగా పరిణామము చెందినదనీ అటు తరువాత సప్తస్వరములు అక్షరములు ఏర్పడినవనీ, వాని ఆధారముగానే అనేక రకములగు భాషలు సంగీతములు గానములు ఏర్పడిన వనీ పరిణామ వాదము తెల్పుచున్నది.

వాక్కు యొక్క అధిపతి పేరు వాగ్దేవత. ఆమెను సరస్వతీదేవి అనికూడ పిలుతురు. వాక్కు త్రికరణములలో ప్రముఖమైన మధ్యవర్తి స్థానము కల్గియున్నది. (మనసా, వాచా, కర్మణా అనునవి త్రికరణములు) వీని ఏకత్వ, సహకార సాధననే త్రికరణశుద్ధి యందురు

శరీరములోని శక్తి వాక్కుద్వారా ఎక్కువగా ఖర్చగును మిత భాషణవలన శక్తిని [illegible] మితభాషణము కూడా ఒక రకమైన మౌనముగ పరిగణింప బడుచున్నది. అవసరమైనపుడే మితముగ మాట్లాడుట సదా చారము, శక్తిప్రదాయకము. మౌనవ్యాఖ్య శ్రేష్ఠమైనది. దానిలో ప్రసిద్ధుడు శ్రీదక్షిణామూర్తి గురుదేవుడు (మౌనవ్యాఖ్యా ప్రకటిత పరబ్రహ్మ తత్వమ్ .) మౌనమును స్వధర్మముగను సదాచారమును గుర్తించువారే మునులు.

మునులకుగల మహాశక్తికి ఆధారము మౌనమే. వారిలో శ్రేష్ఠులు మునీంద్రులు, మునిపుంగవులు, మునిరాజులుగ పిలువబడుచున్నారు.

సదాచార చికిత్సలలో మౌనమునకు ప్రముఖస్థానము గలదు. మౌనము వలన కలహములు నిరోధింపబడును. (మౌనేనకలహంనాస్తి) శక్తి

మిగులును. ఉపవాససమయములో మౌనము (మితభాషణము) ముఖ్యవిధి. అది యోగా రాధ స్థితికి మార్గదర్శి.

ఎక్కువగా మాట్లాడేవారు "(వాగుబోతులు) తిండిపోతులు, త్రాగుబోతులు అయివుంటారు

అధిక తిండి, అధిక త్రాగుడు, వాని ఉద్రేకముల వలన అధిక వేడి, అధికగాలి ఉత్పన్నమగును. వాని తీవ్రచలన ప్రభావము వలన వాగింద్రియము ముందుగా ప్రకంపించి వాగుడు ప్రారంభమగును తరువాత ఇంద్రియములు, శరీరము వూగుట ప్రారంభమగును ఇవి కలహాములను, హత్యాకు కారణమగు ఉను శరీరము ఉద్రేకము ఉద్వేగము కలుగును. అవి అన్ని కర్మేంద్రియములనూ, జ్ఞానేంద్రియములనూ అంతఃకరణమును ఎక్కువగా చలింపచేయును ఆస్థితిలో మనస్సు అదుపుతప్పి తప్పిదములను చేయును నేరస్వభావము, ఆల్లర్లు, హత్యాప్రవృత్తి అధికమగును ఇదే నేటి నాగరిక ప్రపంచ స్వరూపం, స్వభావముగా రూపొందినది. వీని అన్నింటికి మూలము తిండిపోతుతనము, త్రాగుబోతుతనములే గాన దానిని తగ్గిస్తే నేరప్రవృత్తి తగ్గిపోతుంది. ప్రభుత్వము దీనిని స్వార్థ రహిత దృష్టితో గుర్తించి సంస్కరణలను నెలకొల్పాలి. లేకుంటే అది తీవ్ర అశాంతికి కారణమౌతుంది.

సంగీత చికిత్స

"సంగీత జ్ఞానము, భక్తివినా మోక్ష సామ్రాజ్యముగలదే" అని గానము చేశారు త్యాగబ్రహ్మగారు. భక్తి సంగీతము సాత్వికము, సప్త స్వర సమన్వితము అయినది. అది బ్రహ్మానంద విభూతి సంపన్నమైనది.

అది భావ, రాగ, తాళ, సంయుతమైనది. అది సంసార సాగరమును తరింపచేసే విశ్వేశని దాంటుట దీర్ఘనౌక వంటిది. భక్తి ప్రభావితమైన

సంగీతమే దివ్యరోగ నివారక శక్తి గలది. భగవన్నామస్మరణలు సర్వ రోగ శాంతికరములు

సంగీతము ఒక గొప్ప కళ.

ఆ కళాకారులు వందనీయులు.

"ఎందరో మహానుభావులు, అందరికీ వందనములు" అనే కీర్తనలో త్యాగ బ్రహ్మగారు భక్తి సంగీత కళాకారులకు వందన సమర్పణ చేసి ఆనందించారు అది అందరికీ శిరోధార్యమైన దివ్యసందేశము భక్తి సంగీతములో పరవశించే భక్తులకు ఆరోగ్యములు కరతలామలకములు. వారి ఆహార,విహారనియమములు సదాచార సంపత్తులు వారికి రక్షగాయుంటవి. నేర్చుకుంటే భక్తి సంగీతమే నేర్చుకుంటారు. సత్వగుణ ప్రధానులు వారు మితాహారులు, సజ్జనులు, ఆదరణీయులు, జీవన్ముక్తులు.

నృత్య చికిత్స

నృత్యము భక్తితోకూడిన సాత్విక వ్యాయామ కళ. భక్తిలేని వ్యాయామ కళ రాజస, తామస, మిశ్రమ ప్రభావితమైనది. అది నాట్యముగా గుర్తింపబడుచున్నది దానిని ఆంగ్లభాషలో డ్యాన్సు అంటారు ఇది నేటి సినిమాలలో ప్రముఖస్థానాన్ని ఆక్రమించి కొందరిలో ఒకరకముల కామ వికారములను కలిగించుచున్నది. ఇందుకు పావులుగా స్త్రీలు, యువతులు ఎక్కువగా ఎన్నుకొనబడుచున్నారు. వారి అర్ధ దిగంబర నాట్యభంగిమలు యువకుల మనస్సులను ఆకర్షించి వారి మతులను చెడగొట్టుచున్నవి. కేబరే డ్యాన్సులు, దొమ్మరి నాట్యాలు ఇటువంటివి ఎన్నెన్నో సమాజములో అమలు జరుగుచున్నవి. యువకులు యువతులతో జతగా కలిసి బహిరంగ ముగ దిగంబర నాట్యాలు చేస్తూ, కళాకారులనే బిరుదులు పొందుతూ,

అధికముగ ధనమును సంపాదించి సా గాసీసాలు ఖాళీచేసి ప్రభుత్వ ఖజానాను యథాశక్తి పెంపొందిస్తున్నారు

నాట్యములు నటనతో కూడినవి. నటనలు యదార్థములు కావుగదా ! నృత్యము సాత్వికము, భక్తి సంపన్నము, కామ రాగ వివర్జితము అయిన దివ్యకళ. భక్తితో పరవశులై నృత్యము చేస్తూ తరించేవారు జీవన్ముక్తులుగా గుర్తింపబడుచున్నారు ఈ దివ్యకళకు ప్రఖ్యాతిగాంచిన దేవుడు శివుడు శివతాండవ నృత్యము ఒక దివ్యానుభూతి నృత్యము సర్వరోగహరము మాత్రమే కాక సకసిష్టి ప్రదము. సంగీతము నృత్యము ప్రకృతి పురుషుల విభూతులు. వీనిని అలవాటు చేసికొనుట శ్రేయస్కరము ఇవి దివ్యౌషధములు. వీని సంస్మరణ శాంతిదాయకము.

విశ్రమణ చికిత్స

విశ్రమణము అనగా విశ్రాంతి. విరామము దీనిలో ఒక భాగము నివృత్తి దీని అధిదేవత.

అధిక శ్రమవలన ఆయాసము కలుగును అట్టి ఆయాసము తొలగి పోవుటకు అత్యుత్తమ చికిత్స విశ్రాంతియే ..విశ్రాంతిలోనే దేహశక్తికి సకలరోగములను కుదిర్చే అవకాశం లభిస్తుంది ఈ సమయంలో దేహ ప్రకృతి చేసే చికిత్సయే ప్రకృతి చికిత్సగా గుర్తింపబడుచున్నది అన్ని రకముల వైద్యములవారూ ఈ సత్యమును గౌరవించి రోగియొక్క పూర్తి విశ్రాంతి కొరకు వైద్యశాలలో పడక (మంచము)లను ఏర్పాటు చేసినారు. ఆసుపత్రులలో కొన్ని పడకలుండును (మంచములు) పడకల సంఖ్యనుబట్టి ఆసుపత్రియొక్క స్థాయి నిర్ణయింపబడును

స్వంత గృహములలో కూడా విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు వివిధ రకములైన మంచములు అరుగులు, బల్లలు, చాపలు, పరుపులు ఉండును. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క దానిపైన పడుకుంటేనే నిద్రబాగా పడుతుంది.

విశ్రాంతి చిక్కి బలము కలుగుతుంది. అలవాటు లేని ప్రక్కమీద పరుంటే కొందరికి నిద్రపట్టదు. బలము, విశ్రాంతి, ఆరోగ్యమూ లభించవు. అదివారి అలవాటు. కొంతమందికి చాపమీద పరుంటేనే నిద్రపడుతుంది. దానిని అధఃశయనము అంటారు. వారికి ఏ మంచంమీద పడుకున్నా నిద్రపట్టదు. బ్రహ్మచర్యమును పాటించేవారికి అధఃశయనమే అనుకూలమైనది.

ఆరోగ్యదశలోనూ, అనారోగ్యదశలోను ఎవరికివారు, వారికి హితవుగ నుండు పడకనే ఏర్పాటు చేసికొనవలెను. గ్రామీణులు నిద్రవచ్చినపుడు ఏ బండరాయి మీదనైనా పడుకుని గాఢనిద్రపోతారు. కాని భోగలాలసులకు ఆ యోగ్యత వుండదు. కొందరికి చెట్టుక్రింద పడుకుంటేనే హాయిగా ఉంటుంది. వారిని తీసుకుని వెళ్ళి మంచి మేడలో ఫ్యానుక్రింద మంచముమీద పరుపుపై పడుకోపెడితే అతనికి విశ్రాంతి చిక్కదు. కాబట్టి ఎవరికి అనుకూలమైన పడకపైననే వారిని విశ్రాంతి తీసుకొననివ్వవలెను. కొంతమందికి ఏకాంతముగా పడుండుట హితవుగా వుంటుంది. మరికొందరికి ఎక్కువ జనసమూహము సందడిగలచోట పడుండుట హితవుగా ఉంటుంది. ఎవరికి అనుకూలమగు అలవాట్లకు తగినట్లుగానే వారు ప్రవర్తిస్తూ యుంటారు. పెద్ద పెద్ద ఆసుపత్రులలోని, జనరల్ వార్డులలో పెద్ద ఇనుప మంచాలూ, దానిపైన పరుపులూ, దిండ్లూ, ఇతర వసతులూ ఉంటాయి. వారివారి ప్రత్యేక మంచాలపైన చాలమంది రోగులు ఒకే హాలులో వరుసగా పడుకుని ఉంటారు. వారివారి బాధలు పక్కవారికి వినబడుచూ కనబడుచూనే ఉంటాయి. కొందరికి ఆ వాతావరణము సరిపడదు. అచట వారికి విశ్రాంతి చిక్కదు. కాన వారు బయటకుపోయి చెట్టుక్రింద పడుకుంటామంటారు. అందుకు వైద్యులు, నర్సులు ఒప్పుకోరు. అట్టి రోగుల రోగం కుదరదు. అది విశ్రాంతి లోపమువలననే. స్వం ఇంట్లో సుఖముగా ఉంటుంది. చాల మందికి అది వారి అలవాటు. ఆసుపత్రిలోని కొందరు రోగులకు అదొక కారాగారములాగా తోస్తుంది. అందువలన ఆసుపత్రులంటే భయపడేవారు

చాలమంది ఉంటారు కాబట్టి వారు ఇంటివద్దనే యుండి వైద్యం చేయించు కొంటుంటారు చాలా దేశాలలో ఇంటివద్దనే యుండి చికిత్సలు చేయించు కొన్తారు వారికి సహాయపడే వైద్య ఏర్పాట్లు గలవు ఇంటివద్దగ్గర వసతి లేనివారికి మాత్రం ఆసుపత్రులలోని వ్యయప్రయాసలు తప్పవు.

విశ్రాంతి కావాలి అంటే ఎల్లప్పుడూ మంచంమీదనే పరుండి యుండ నవసరములేదు రోజులో 8 గంటలకంటే సామాన్యంగా ఎక్కువసేపు ఎవరికీ నిద్రపట్టదు తక్కినసేపు కూర్చుండుట, తిరుగుట చేస్తూయుంటే గాని విశ్రాంతి వారికి చిక్కదు. కొన్ని ఆసుపత్రులలో అది సరిగా కుదరదు కొందరికి ప్రామిత'కి నిద్రబాగా పడుతుంది. విశ్రాంతి కూడా లభిస్తుంది. రోగులు శ్రమచేయలేరు కొందరికి సరిగా నిద్రపట్టదు. కాన వారికి కొన్ని చికిత్సలు చేయవలసి యుంటుంది. కొందరు వైద్యులు నిద్ర పట్టని వాళ్ళకు మత్తుమందులు వాడుతూ యుంటారు కాలక్రమేణా అవి రోగాన్ని బాధనూ ఎక్కువచేస్తూ వుంటాయి.

అట్టివారికి విశ్రాంతి లభించుటకుగాను, మర్దన చికిత్స యోగ వ్యాయామ సాధనలు, యోగాసన ప్రాణాయామ ధ్యాన సాధనలు, వేడినీటియా పాద స్నానములు విశ్రాంతిని ప్రసాదించగలవు. ఆహార విహారములలో నియమములు, స్నానములు, సత్సాంగము సత్సహవాసము, సద్గ్రంథ శ్రవణము ఎక్కువగా విశ్రాంతి నివ్వగలవు కొంతసేపు అధికశ్రమ గల పని చేసి అలసిన వారికి తరువాత కొంత విశ్రాంతి తీసికొని అంతకంటె తక్కువ శ్రమగలపని చేయుటకూడా కొంత విశ్రాంతియే. దీనిని పని మార్పు అంటారు మానసిక ఆందోళన గలవారికి విశ్రాంతి చిక్కదు కాన అవితగ్గే ప్రయత్నము చేయాలి సత్సాంగత్యము, యోగసాధనలు విశ్రాంతికి మంచి మిత్రులు.

సత్సంగ చికిత్స

శ్లో. సత్సంగత్వే నిస్సంగత్వమ్
నిస్సంగత్వే నిర్మోహత్వమ్
నిర్మోహత్వే నిశ్చలతత్వమ్
నిశ్చలతత్వే జీవన్ముక్తిః
ఇది భజగోవింద శ్లోకము

సత్సంగమునకు మించిన దివ్యౌషధము వేరేదీలేదు ప్రకృతి శక్తులకు వాని విభూతులకు సన్నిహితముగ నుండుటయే సత్సంగము చెట్లకు సమీపమున యుండుట, సజ్జనులతో కలసియుండుట, సదాచారము కలిగియుండుట, ఉపాసన, ధ్యాన, సంకీర్తన భజనశ్రవణ, మనన, నిధిధ్యాసలు కలిగియుండుట, త్రికరణశుద్ధిగా జీవించుట,ఆహార విహారములలో విధి నిషేధములను గమనించి ప్రవర్తించుట, సమాజక్షేమమే తన శ్రేయస్సుగా భావించి సత్యదీక్షతో నీతిగా ప్రవర్తించుట, తనను తాను తెలిసికొనుటకు అంతర్ముఖులగుట, సత్యము, అహింసలను, పాటించుట, సాధన చతుష్టయ సంపత్తి కల్గియుండుట మున్నగు సత్సంగ సాధనలే దివ్యజీవన సోపానములు. అవే శాంతి దాయకములు.

ప్రకృతి వైద్య విధానము

గ్రంధకర్త జీవిత పరిచయము

(చదువు, సంస్కారము, సేవ, గుర్తింపు)

1. నామధేయము 1 వంశీయము అవినారాయణశర్మ - కొలిపాక

   2. సామాజికము ఆచార్య ప్రకృతి శర్మ.

2. గోత్రము భారద్వాజస (త్రయా ఋషేయము)

3. దేశము . ఆంధ్రప్రదేశము

4. కాలము 20 వ శతాబ్దము జననతేదీ 1-7-1915.

5. ప్రకృతి (స్వభావము) అభిరుచి ప్రకృతి పురుష ఉపాసన.

6 వర్ణము (గుణ, కర్మ, జన్మ, ప్రభావితము) బ్రాహ్మణ

7. ఆశ్రమము (సంస్కార సమన్వితము)

   1. బ్రహ్మచర్యము. 1923 నుండి 1943 వరకు
      ఉపనయన సంస్కారానంతరము

   2. గృహస్థము. 1944 నుండి 1974 వరకు
      వివాహ సంస్కారానంతరము.

   3. వానప్రస్థము. 1975 నుండి 1987 వరకు
      షష్టిపూర్తి సంస్కారానంతరము.

8. ధర్మము విశ్వజనీన మత ధర్మానువర్తనము.

[illegible]